

11月給食だより

令和2年 10月30日
練馬区立練馬小学校
栄養士 白鳥 慧



11月の給食から

11日:練馬区一斉給食 ~キャベツ~

練馬区産のキャベツを使った献立を、区内全校一斉に実施する日です。練馬小学校ではキャベツたっぷりの「チキンポトフ」を作ります。

24日: 和食の日 献立

11月24日は「いい (11) にほんしょく (24)」で和食の日です。一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、栄養のバランスがとても良いといわれています。

急激に気温が下がり、寒くなってきました。新型コロナウイルスの予防に加えて、インフルエンザが流行り出す季節です。体調を整え、冬本番に備えましょう。

「いただきます」と「ごちそうさま」

食事は、たくさんの人や命に支えられています。料理を作ってくれる人・農家さん・漁師さん・食べ物を運んでくれる人などがあります。そして何より、動物や植物すべてに命があり、私たちはその命をいただいていることを忘れてはいけません。

「いただきます」と「ごちそうさま」には、私たちの食事を支えるすべての人や命に対する感謝の意味がこめられています。

11月23日は
「勤労感謝の日」です。



！ 誰かが支えてくれているのは、食事に限ったことではありません。私たちの生活は、たくさんの方の働きがあって成り立っているということを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう

からだをつくる栄養素「たんぱく質」

たんぱく質は体重の約1/5ほどを占め
筋肉・内臓・皮ふ・つめ など、人の体の様々な部分を作るとも重要な成分です。

たんぱく質は体内に蓄えておくことができないため、毎日欠かさず食事からとる必要があります。

たんぱく質は、ほとんどの食品に含まれていますが
中でも肉・魚・大豆(大豆製品)・卵・牛乳(乳製品)は量が多いです。

納豆や豆腐 など

「だし」で味わう和食

和食は、2013年12月にユネスコの無形文化遺産に登録されました。料理だけではなく、昔から受け継がれてきた「自然を大切に作る心」も評価されています。

和食の基本「だし」

「だし」とは、こんぶやかたお節、しいたけなどを煮出した汁のこと。水やお湯を使い、これらに含まれる「うま味」を引き出しています。和食にはこの「うま味」が重要になります。

「うまみ」の活用

「だし」を使った料理は、「うま味」により味付けを薄めにしても、おいしく感じるすることができます。これにより、塩分や糖分をおさえることができます。塩分が多くなりがちな和食にはとても相性がいいですね。

学校給食費の集金にご協力をお願いします。
今月の引き落とし日は 11月6日(金)です。