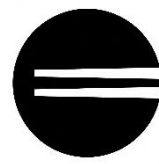


11月給食だより



早寝 早起き 朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク



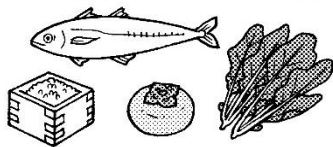
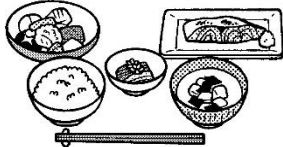

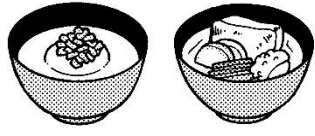
いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

暦の上では冬に入り、日に日に秋の深まりを感じる頃となりました。

さて、11月24日は“いい日本食”で「和食の日」です。世界中で日本料理が広まり、和食が親しまれ、注目されています。外国の人に和食のよさや日本の食文化について伝えていけるように、御家庭で話題にしてみてもいいですか。

★私たちの「和食」文化

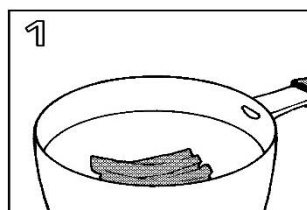
和食文化の特徴

<p>①多様で新鮮な食材と 素材の味わいを活用</p> 	<p>②バランスがよく、 健康的な食生活</p> 
<p>③自然の美しさの表現</p> 	<p>④年中行事とのかかわり</p> 

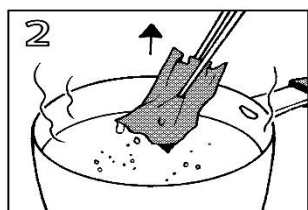
和食文化の特徴は、①地域に根ざした多様な食材を用いて素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達していることや、②一汁三菜を基本とする理想的な栄養バランスであること、③自然の美しさや四季を食事の場で表現すること、そして、④年中行事と密接に関わっていることなどです。平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。

★昆布とかつお節でだしをとってみませんか？

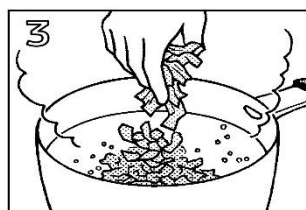
【材料1人分】 水170mL、昆布3g（水の重量の2%）、かつお節3g（水の重量の2%）



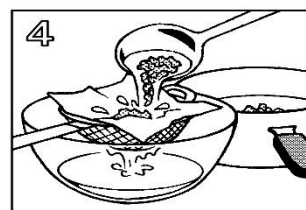
1 昆布はぬれ布巾で拭いてから、水に30分以上漬けます。



2 鍋を中火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出します。



3 沸騰したら、かつお節を入れて、再び沸騰したら火を止めます。



4 かつお節が沈んだらザルとキッチンペーパーなどでこします。

★11月11日（水）は練馬産キャベツの日

練馬区全小中学校が練馬産キャベツを給食に使用します。練馬区はキャベツの生産量が都内ナンバー1です。その練馬産キャベツを使って「ホイコーロー丼」を作ります。地元で収穫された野菜を食べることで、食料の生産や流通などに関わる人の努力を身近に感じ、また、地域の自然や食文化、産業などの理解を深め、生産者の方への感謝の気持ちをもってほしいと思います。



* 11月5日（木）は給食費の引き落とし日です *

前日までに、ゆうちょ銀行の指定口座に入金をお願いします。