

11月給食だより

平成 28 年 10 月 31 日

練馬区立田柄小学校

栄養士 川島 タ子



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

校庭の木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じます。朝や晩が寒く、日中は暖かな日が続くようになりました。体調を崩しやすい時季なので、しっかり食べて体力をつけ、風邪に負けない体作りをしましょう。

< 10月分の主な食材産地 >

野菜

人参・・・北海道 玉葱・・・北海道 ジャがいも・・・北海道 たけのこ・・・福岡
きゃべつ・・・群馬・茨城 青梗菜・・・静岡 ねぎ・・・青森 こまつな・・・埼玉

魚介類

サワラ・・・韓国 ほっけ・・・ロシア えび・・・ベトナム

精肉

鶏肉・・・岩手・山梨 豚肉・・・青森・岩手

鶏卵 茨城

米 まっしぐら・・・青森 彩の輝き・・・埼玉

牛乳 予定産地・・・千葉、群馬、岩手、宮城、青森、秋田、北海道

その他

味噌・・・長野、岩手 豆腐・・・宮城 油揚げ・・・山形、栃木

大豆・・・北海道 こんにゃく・・・群馬、栃木、山梨、茨城

< 田柄小の給食室から >

11月16日は練馬区の小中学校で練馬区産のきゃべつを使用する「練馬きゃべつ一斉献立の日」です。田柄小学校では「回鍋肉丼」にしていただきます。生産している農家のみなさんや作ってくれる調理員のみなさんに感謝しながらいただきます。

夏が終わり秋になっても、未だに野菜の高騰が続いています。子供たちに野菜をたくさん食べてほしいと思いますが、給食費にも限りがあり、試行錯誤の毎日です。日々やりくりしながら、おいしい給食を作りたいと思います。

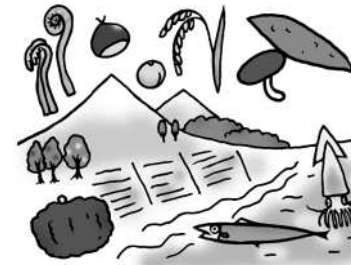
和食のよさを知ろう!

和食は世界に誇るべき日本の食文化。ヘルシーなその栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識に裏打ちされた日本の和食は今、世界中から注目を集めています。

和食の4つの特徴



多彩で新鮮な食材と 素材そのものの味を生かす調理



南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる国土からは、四季の推移とともに多彩で豊かな食材がもたらされます。さらに素材の味わいを生かす調理技術や調理道具が発達しています。

栄養バランスのとれた 健康的な食事



「ご飯」を主食とした「一汁三菜」の日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれ、だし「うま味」を生かし動物性油脂の使用を抑えた、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

自然の美しさを表現



食事において、自然の美しさや四季のうつろいを表現することを大切にします。料理だけでなく、季節に合った調度品や器を用いたりして、季節感を楽しみながらいただきます。

年中行事との関わり



日本の食文化は年中行事と密接に関わりながら育まれてきました。自然の恵みである食べ物を家族や仲間と分け合い、みんなで一緒に食べることで、家族や地域の絆を強めてきました。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

第6回目の引き落とし日は11月11日(金)です。

引き落とし指定日までに口座残高の確認をお願いいたします。