

11月給食だより

令和3年10月27日
練馬区立田柄小学校
栄養士 南 由紀子

「早寝早起き朝ごはん」
早寝早起き朝ごはんシンボルマーク



目指せ「はし名人」

はしを上手に使えますか？
食事をきれいに食べるには、
はしの持ち方や使い方がとても重要
です。正しい持ち方を確認し、
使い方を見直しましょう。



おやゆび ひとさ ゆび
親指と人差し指
の間の長さの
1.5 倍が目安。

★成長に合わせて、
使いやすいもの
に変えましょう。

自分専用のはしを
持ち、はしだけで
食事をするのは
日本だけの習慣で
す。



はしの持ち方

①えんぴつと同じように、
親指・人差し指・中指で1本の
しを持つ。

②数字の「1」を書くように、
上下に動かす。

③もう1本のはしを、
親指の付け根から、
中指と薬指の間に
通す。

上のはしを動かし、はし先
を閉じたり開いたりして、
食べ物をさします。



はしの
うご
かし方
を
れんしゅう
しよう！

した
下のはしは
うご
かしません。

いろいろな使い方に挑戦してみよう



正しいはし使いは、一生の宝物です。まちがった持ち方をしていた人は慣れるまで少し時間がかかるかも
しませんが、正しい持ち方を意識して、毎日の食事で練習していきましょう。

新米の季節です



店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示※が目立つようになりました。お米は昔から日本人の
食卓に欠かせないもので、ごはんを中心におかずを組み合わせ、一汁三菜の和食の献立が
健康によいとされています。食生活の多様化により、近年は家庭におけるお米の消費量が減少
しているというデータもあります。お米はさまざまな栄養素を含み、成長期の子供には貴重なエネ
ルギー源となります。新米の季節に炊きたてのごはんをおいしく味わってみてはいかがでしょうか。
11月の給食は埼玉県川島町の島村農園さんより届く新米を使用します。おたのしみに！

※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された
精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

11月17日は練馬産キャベツの日です

今年も練馬区で生産されたキャベツを区内の小・中学校の給食でいただきます。練馬産の
キャベツは東京23区で1番の収穫量を誇ります。地元の農家の方々が、練馬の子供たちに
新鮮でおいしいキャベツを食べてもらおうと、大切に育ててくださいました。
田柄小ではキャベツたっぷりの「ホイコーロー丼」に調理します。



* 今月の給食から *

2日 せんべい汁・・・青森県の郷土料理 小麦粉で作った南部せんべいの入った汁物です。

16日 まいたけごはん・・・群馬県の特産品、まいたけの入った混ぜごはんです。

18日 展覧会アート給食！パート1 「お絵描きハンバーグ」

展覧会1日目の給食は、人気メニューのハンバーグです。

ケチャップを使ってハンバーグに自分だけのアート作品を仕上げてくださいね！

20日 展覧会アート給食！パート2 「さくら草ゼリー」

田柄小を毎年彩るさくら草をイメージしたゼリーです。調理員さんがイメージして作ってくださいます。



* 10月の産地情報 *

米・・・青森 人参・・・北海道 玉葱・・・北海道 小松菜・・・練馬 大根・・・千葉 さやべつ・・・練馬 白菜・・・長野
じゃがいも・・・北海道 ねぎ・・・山形 ビーマン・・・茨城 里芋・・・愛媛
とり肉・・・岩手 ぶた肉・・・岩手・青森 鮭・・・ロシア マンダイ・・・宮城 さわら・・・長崎 さば・・・ノルウェー

給食費の納入にご協力をお願いいたします

11月の引き落とし日は11月15日(月)です。

金額につきましては、給食費のお知らせまたは学年だよりをご参照ください。