平成２９年度

１１月の給食だより

平成２９年１０月３１日
練馬区立高松小学校
栄養士　松澤　鋭子

「早寝早起き朝ごはん」運動

「秋の日はつるべ落とし」とはよく言ったもので、日暮れが驚くほど早くなりました。
これからの季節、朝起きるのがつらくなりますが、寒い時こそゆとりを持って起き、温かい朝食を食べましょう。体温が上がり、体が目覚めてきます。そのためには前の晩に早く寝るようにしましょう

１１月８日は いい歯の日です。

かめばかむほど、からだによい

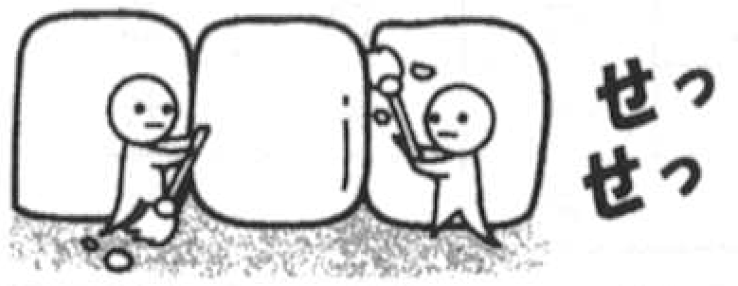
口の中に入れた食べ物は、よくかめばかむほど、からだによいことがあります。

・よくかんでいると、だ液がたくさん出てきて食べ物とよく混ざります。だ液には、糖質を消化する成分や殺菌力のある成分が含まれているので、消化を助けます。

・歯茎の血の流れがよくなり、歯と歯茎が丈夫になります。

・あごが強くなるので、硬いものでもかみきれるようになります。

・かみつぶされた食べ物の繊維が、歯と歯の間をよく掃除して、口の中をきれいにします。



・食べ物の味がよく出て、おいしく食べられます。

練馬産キャベツ一斉給食が 行われます

１１月１５日に練馬産キャベツを使った一斉給食が行われます。
この日はどこの学校でも、練馬産のキャベツを給食に使用しています。
高松小学校では、「キャベツと豚肉のマスタード煮」に練馬産キャベツを使用します。

練馬キャベツ

昭和初期には練馬大根がピークを迎えました。しかし、大根の病気や戦争の影響で、大根ではなくキャベツを作る農家さんが増えました。

区内の畑における、練馬キャベツの作付け面積は、全体の４０％を占め、最も多くなっています。練馬区の農業を象徴する野菜となっています。

練馬キャベツの旬は６月、７月、11月、12月だそうです。

2013年12月「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました

11月24日は「和食の日」

これは、単に「和食」というだけでなく、日本人が長い間食べ継いできた伝統的な食文化としての和食が登録され、世界に認められたのです。これには、正月などの年中行事とのかかわりや季節感を楽しむという要素も含まれています。

給食費のお知らせ

１１月分の引き落としは１１月１３日（月）です。
給食口座へのご入金確認をお願いいたします。