



# 11月食育だより

平成27年 10月 30日  
練馬区立光が丘四季の香小学校  
校長 富澤 素子  
栄養士 初瀬 早紀

日に日にすすしく、秋の深まりを感じる今日このごろです。朝・夜と日中の気温の変化に体調をくずしやすい時期ですので、体調管理をしっかりと、風邪をひかないように気を付けて下さい。

**風邪予防**  
**5つのポイント**

**1 栄養**  
1日3食バランス良く! ビタミンAとビタミンCは、風邪予防に役立ちます。

**バランス**

ビタミンA      ビタミンC

**2 運動**  
適度に体を動かすことで、免疫力が高まります。

**3 睡眠**  
早寝早起きを心がけましょう。

**4 服装**  
屋外と室内で気温差が大きいため、衣服を着たり脱いだりして調節しましょう。

**5 衛生**  
こまめに手洗いうがいをしてください。人の多い場所へ行くときはマスクも忘れずに!

## 食卓を囲んで、家族だんらんしませんか?

11月の第3日曜日は「家族の日」、その前後1週間は「家族の週間」です。

「家族の日」「家族の週間」は、生命の大切さ、家族の役割などについての理解を深めるために、平成19年度、内閣府によって定められました。

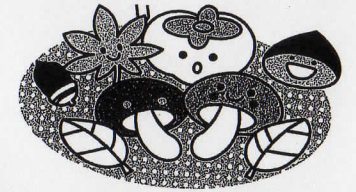
ぜひこの機会に、お子さんと一緒に食事の支度をしたり、ご家族で食卓を囲んで、会話を楽しんでみてはいかがでしょうか。



### 10月に使用した主な食材の産地

- |        |     |       |     |       |     |
|--------|-----|-------|-----|-------|-----|
| ○生姜    | 高知県 | ○人参   | 北海道 | ○竹の子  | 愛媛県 |
| ○キャベツ  | 群馬県 | ○もやし  | 栃木県 | ○青梗菜  | 千葉県 |
| ○白菜    | 長野県 | ○じゃが芋 | 北海道 | ○にんにく | 青森県 |
| ○玉ねぎ   | 北海道 | ○きゅうり | 群馬県 | ○小松菜  | 埼玉県 |
| ○生姜    | 高知県 | ○長ネギ  | 青森県 | ○にら   | 千葉県 |
| ○ぶなしめじ | 長野県 | ○大根   | 岩手県 | ○なし   | 秋田県 |
| ○えのきたけ | 新潟県 |       | 青森県 | ○パセリ  | 長野県 |
| ○ピーマン  | 岩手県 |       |     |       |     |

## 11月の献立から



### 11月6日 開校記念日献立

鯛飯

11月4日の開校記念日をお祝いして、6日の日は鯛飯を出します。鯛は語呂合わせで祝いの意味を表す「目出タイ」に通じ、古くから縁起の良い魚とされています。鯛飯を食べてみんなでお祝いしましょう。

### 11月9日~11月13日 大豆ウィーク

3年生の国語で習う「すがたを変える大豆」と関連させて、給食でも大豆がいろいろな姿に変身して出てきます。大豆がどんな姿に変身しているのかたくさん見つけてほしいです。

### 11月10日 いい歯の日献立

11月8日は「いい歯」の日です。よくかんで食べると、私たちの心と体の健康に良いことがたくさんあります。

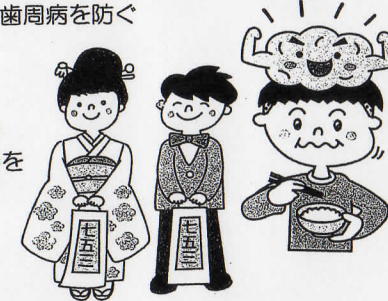
きなこトースト  
かみかみサラダ

- ・脳の働きがよくなる
- ・食べ物の味がよくわかり、味覚が発達する
- ・肥満を防ぎ、生活習慣病を予防
- ・顔の表情が豊かに、肌もきれいになる
- ・食べ物の消化がよくなる
- ・あごが丈夫になり、歯並びがよくなる
- ・虫歯や歯周病を防ぐ

### 11月16日 七五三献立

七福袋煮

11月15日は七五三です。今まで無事に成長したことへの感謝と幼児から少年・少女期への節目にこれからの将来と長寿を願う行事です。



### 11月19日 練馬キャベツの日

ホイコーロー

この日は練馬区で育ったキャベツが区内の学校で一斉に登場する日です。光が丘四季の香小学校では、練馬キャベツをたくさん使ってホイコーローを出します。練馬区の農家の方々が愛情いっぱい育てて下さったキャベツです。



### 11月24日 和食の日

白米  
すまし汁

平成25年に日本人の伝統的な食文化である和食がユネスコの無形文化遺産へ登録されました。そこで、無形文化遺産に登録される和食を大切にしていこうと、11月24日を「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」としています。和食は栄養バランスもよく、行事食や季節感、健康や長寿の願いのこもっている素晴らしい食文化です。この日は白米とだしの味を感じてもらうためにすまし汁を出すことにしました。

### 11月26日 おたんじょうび給食

おたんじょうびデザート

11月のおたんじょうび給食は11月26日です。楽しみにしていて下さい。



※給食当番はマスクをつけての配膳です。ご家庭でのマスクの準備をよろしくお願いいたします。