

# 11月給食だより

平成28年 10月 31日  
 練馬区立光が丘四季の香小学校  
 校長 高野 博文  
 栄養士 初瀬 早紀

日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日この頃です。11月の第3日曜日は「家族の日」その前後一週間は「家族の週間」です。「家族の日」「家族の週間」は、生命の大切さ、家族の役割等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。

## 11月と12月に練馬産野菜の一斉使用日があります！

練馬産野菜の一斉使用には、練馬でとれたキャベツや練馬大根が練馬区の全小中学校の給食に登場します。今年は、11月16日(水)に練馬産キャベツ、12月5日(月)に練馬大根一斉使用日になっています。練馬大根は、前日に行われる練馬大根引っこ抜き競技大会で収穫された大根を使用します。

11月の練馬キャベツの日にはキャベツをたくさん使ってホイコーローを出します。  
 12月の練馬大根の日には、練馬スパゲティを出す予定です。

## 日本の自給率は



※カロリーベースとは、食料の熱量(エネルギー量)をもとに食料自給率を計算したものです。

食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなえているかをあらわす割合です。日本は多くの食べ物を外国から輸入していて、食料自給率は約40%(カロリーベース)しかありません。輸入に頼っている食生活で、方が輸入がストップするような事態が起こると、わたしたちの食生活は成り立たなくなってしまいます。ですから、地域でつくられているもの、国産のものを大切にしていける必要があるといえます。



## 10月に使用した主な食材の産地

○人参	北海道	○玉ねぎ	北海道	○ねぎ	山形県	○小松菜	埼玉県
○キャベツ	群馬県	○薩摩芋	茨城県	○生姜	高知県	○ごぼう	青森県
○大根	北海道	○里芋	埼玉県	○じゃが芋	北海道	○ピーマン	茨城県
○もやし	栃木県	○竹の子	愛媛県	○にんにく	青森県	○きゅうり	群馬県
○赤ピーマン	茨城県	○青梗菜	長野県	○白菜	長野県	○えのき	長野県
○パセリ	千葉県	○なす	群馬県	○黄ピーマン	茨城県	○小ねぎ	福岡県
○みかん	熊本県	○大葉	愛知県	○なめこ	山形県	○梨	茨城県

※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。

※今月の給食費の引き落としは、11月7日(月)になります。残高のご確認をお願いします。

## 11月の給食から

- \*ミルクコーヒー
- \*鯛飯



### 11月 7日 開校記念日献立

11月4日の開校記念日をお祝いして、7日の日は鯛飯と子供たちからのリクエストが多かったミルクコーヒーを出します。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。開校記念日をみんなで祝いましょう。

- \*きなこトースト
- \*かみかみ切り干しサラダ

### 11月 9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。

- ・脳の働きが良くなる
- ・食べ物の味がよくわかり、味覚が発達する
- ・肥満を防ぎ、生活習慣病を予防する
- ・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

- \*ジャンバラヤ
- \*チリコンカン



### 11月 11日 世界の料理 アメリカ献立

11月はアメリカの料理を出します。

- \*ジャンバラヤ→アメリカ南部のお米料理で、ソーセージや鶏肉などの入ったスパイシーなご飯で、アメリカで親しまれている家庭料理です。
- \*チリコンカン→豆と肉をチリ(辛い唐辛子)風味でスパイシーに煮込んだ、アメリカ・テキサス生まれのメキシコ風料理です。

- \*ホイコーロー

### 11月 16日 練馬産キャベツの日

この日は、練馬区で育ったキャベツが区内の全小中学校の給食に登場します。四季の香小学校では、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。

- \*おたんじょうびデザート

### 11月 24日 おたんじょうび給食

11月のおたんじょうび給食は24日です。楽しみにしててください。

- \*白米
- \*すまし汁

### 11月 25日 和食の日献立

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」とされています。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。

## 「和食」の4つの特徴

<p>1 多種多様な食材とその持ち味の尊重</p> <p>調理技術・道具</p> <p>多様な食材</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> <p>一汁三菜が基本</p> <p>うま味の活用</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <p>季節を楽しむ飾り付け</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>家族や地域の絆</p>