

11月給食たより

令和 3年 10月 29日
練馬区立光が丘四季の香小学校
校長 繁田 幸江
栄養士 伊藤 さおり

秋も深まり、新米の季節となりました。今月は「勤労感謝の日」や「和食の日」があります。秋の収穫の季節に、自然への感謝や生産者をはじめ食に携わる人々への感謝について、給食を通して学んでいけるように行事食を取り入れました。和食を多く取り入れ、郷土料理や旬の食材をたくさん味わってまいります。

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、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

※「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。



お米からできるもの



もち



だんご



せんべい



ポン菓子



日本酒



米みそ



米酢



米粉めん



米粉パン

ねり丸キャベツの一斉給食を実施します！

区内の小中学校で一斉にねり丸キャベツ（練馬区産キャベツ）を使用した給食が提供されます。四季の香小学校では練馬産の新鮮なキャベツの甘味や香りを味わえる、鶏肉のポトフを作ります。鶏ガラでスープをとり、鶏肉や無添加のウインナー、香味野菜のセロリ、大きめに切った野菜を煮込んだ素材の味を感じられる洋食です。

10月に使用した主な食材の産地

○しょうが	高知県	○チンゲン菜	千葉県	○長ねぎ	瑞穂町
○にんにく	青森県	○ほうれん草	埼玉県	○もやし	栃木県
○白菜	長野県	○じゃがいも	北海道	○みつば	千葉県
○にんじん	北海道	○大根	北海道	○たけのこ	愛媛県
○ごぼう	青森県	○玉ねぎ	北海道	○れんこん	茨城県
○キャベツ	群馬県	○セロリ	長野県	○里芋	練馬区
○にら	千葉県	○えのきたけ	長野県	○小松菜	瑞穂町
○ピーマン	茨城県	○きゅうり	秋田県	○りんご	府中市
		○梨	福島県		青森県

給食費について

11月の給食費の引き落としは11月8日（月）です。
未納とならないよう、口座への入金と残高確認をお願いいたします。



★11月4日 開校記念献立

11月4日は開校記念日です。赤飯を炊き、和食の献立でお祝いを行います。出世魚のぶりの照り焼き、「祝」の文字の描かれた「なると」を入れた、華やかなすまし汁を作ります。

★11月8日 いい歯の日献立

11月8日は「いい歯の日」です。丈夫な歯を作るために欠かせないカルシウムが豊富な小松菜とごまを使って、「ごまあえ」を作ります。大根の葉にもカルシウムが多く含まれています。かむ回数が増える根菜を入れた豚汁に、大根の葉も使用しました。主菜はかみごたえのあるいかを焼いた、いかの一味焼きです。かむことを意識して食べる献立としています。

★11月11日 群馬県の郷土料理

特産品のまいたけを使った、まいたけご飯を作ります。「こしね汁」はこんにゃく、しいたけ、ねぎの頭文字をとって名付けられた具たくさんのみそ汁です。



★11月24日 和食の日献立

11月24日は「和食の日」です。五穀ご飯と秋に旬を迎える鯖のごまみそ焼き、子供たちに人気の野菜の磯香和え、白玉粉を豆腐で練った団子を汁に入れた、豆腐団子汁の献立です。鯉節と昆布でいねいにとっただしを使った、具沢山のすまし汁です。汁におかず2品を組み合わせた一汁二菜献立としました。一汁三菜を基本とし、ご飯を中心に魚や野菜、果物など様々な食品を組み合わせた食事を「日本型食生活」といいます。このような食事は栄養バランスが整いやすくなります。普段の食生活では、旬の食材を使って一汁二菜の食事で栄養バランスをとるようにすると無理なく続けられると思います。



「和食」を見直そう!



「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ていることをご存じですか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



(一社)和食文化国民会議・制定

家庭で実践したい「和食」の取り組み



<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p> <p>副菜 主菜</p> <p>ご飯 汁物</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	---	---------------------------	------------------