



# 11月給食だより

令和 4年 10月 31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。

## 和食の魅力とは？



日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にさせていただければと思います。

### 和食の4つの特徴

<p><b>1</b> 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> 	<p><b>2</b> 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> 
<p><b>3</b> 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> 	<p><b>4</b> 正月などの年中行事との密接な関わり</p> 

### 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	○にんじん	北海道	○小松菜	瑞穂町
○にんにく	青森県	○じゃがいも	北海道		八王子市
○たけのこ	愛媛県	○玉ねぎ	北海道	○きゅうり	八王子市
○もやし	栃木県	○ごぼう	青森県		立川市
○白菜	長野県	○えのきたけ	長野県	○チンゲン菜	府中市
	茨城県	○大根	北海道	○長ねぎ	瑞穂町
○パセリ	千葉県	○さつまいも	千葉県	○りんご（紅玉）	青森県
○ほうれん草	群馬県	○栗	熊本県	○りんご	長野県
○にら	栃木県	○キャベツ	群馬県	○なし	栃木県
○セロリ	長野県		練馬区	○みかん	愛媛県
○れんこん	茨城県	○ピーマン	町田市	○かき	奈良県



★11月2日 開校記念お祝い献立

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します。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ししゃもとごまを使って、「ししゃもの南部焼」を作ります。小松菜にもカルシウムが多く含まれています。東京産の新鮮な小松菜を「野菜の酢味噌和え」と「五目汁」に使用しました。かむ回数が増えるように、骨ごと食べられるししゃもを主菜にし、かむことを意識して食べる献立としています。

★11月17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21日 北海道の郷土料理

鮭は秋に生まれ育った川に戻り、産卵の季節を迎えます。「鮭のチャンチャン焼き」は、鮭のたくさんとれる北海道の郷土料理です。鮭と野菜を焼いてみそで味付けした、魚も野菜もとれる栄養バランスのよい料理です。

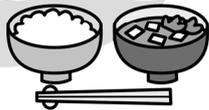
★11月24日 和食の日献立

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文化干し、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。

給食費について

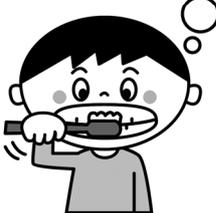
11月の給食費の引き落としは11月10日（木）です。  
未納とならないよう、口座への入金と残高確認をお願いいたします。

1 1 8  
**いい歯を保ち、**  
**食事をおいしく**  
**食べよう**



むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月8日は「いい歯の日」です。健康な“いい歯”を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

<p>よくかんで 食べよう</p> 	<p>おやつは時間や 量を決めて 食べよう</p> 	<p>甘い物は とり過ぎない ようにしよう</p> 	<p>カルシウムを 多く含む食べ物 をとろう</p> 	<p>食べた後は 歯をみがこう</p> 
---	---	---	---	---