

(家庭数配布)  
平成23年度  
**11月**

# 給食だより



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動  
シンボルマーク

平成23年10月26日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 鈴木 久  
栄養士 武田 洋子

木の葉が色づき、秋の深まりを感じます。これからの季節、冬に向けて寒くなってきますが、風邪をひかないよう体長を整えるようにしましょう。

## ◆感謝の心を大切に◆

11月23日は「勤労感謝の日」です。「勤労を尊び、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」という日です。私たちの給食も、たくさんの人たちにお世話になってできています。感謝していただきましょう。

### ～食事のあいさつの意味を知ろう！～

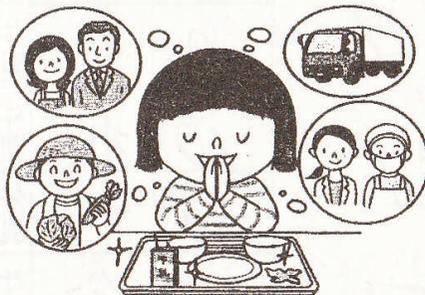
食事の前と後で、きちんとあいさつができていますか？食事のあいさつの意味を知り、感謝の気持ちを込めて、毎日しっかりあいさつしましょう。

#### ●いただきます●



山のてっぺんを、「頂(いただき)」といいます。昔、貴重な品物をもらうとき、一度頭の上に掲げ、かしまってもらったことから生まれた言葉です。さらに食事でも動物や植物の命をいただいていること、また食事を作ってくれる人や食事ができることへの感謝の気持ちを込めたあいさつとなったのです。

#### ●ごちそうさま●



「ちそう(馳走)」とは、「走り回る」という意味です。昔、大切な人をもてなすために遠くまで駆け回り、食べ物を集めてきてくれた人への感謝の気持ちを表すものとして生まれました。みなさんが毎日食事ができるのはさまざまな人の協力があるからです。そうしたすべての人の苦勞をねぎらい、感謝する気持ちであいさつしましょう。

### 11月18日は『練馬産キャベツ』の日

この日は練馬区一斉に練馬キャベツを使った献立を実施します。夏の雲小ではメンチカツにキャベツを練り込んだ「キャベツメンチ」と「キャベツのごま酢和え」を出します。地域の農家の方に感謝しながら、よく味わって頂きましょう。



学校給食費の徴収にご協力をお願いします。  
今月の引き落としは11月7日です。

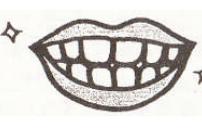
### 11月8日は『いい歯の日』

昔の人と比べ、現代に生きている私たちのかむ力は低下しているといわれます。よくかまなければ食べられない伝統的な食べものが敬遠され、軟らかく口当たりのよいものが好まれるようになったことも関係しているようです。よくかんで食べることの大切さを見直しましょう。



給食では11月8日に「さつまいもごはん、焼きししゃも、大豆の中華煮、沢煮椀」を出します。ししゃもや大豆、ごぼうなどよくかんで食べることを意識できる食材を多く使っています。

### ●●●かむことの効果●●●

<p>消化を助ける</p>  <p>食べものが細かく砕かれ、だ液と混じり合うことで胃や腸で消化がよくなります。</p>	<p>太りにくくなる</p>  <p>よくかんでゆっくり食べることで、脳を刺激し、満腹感が得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。</p>
<p>むし歯を予防する</p>  <p>だ液をたくさん出して、食べものをえさに口の中にすむむし菌が出す酸を中和します。歯が溶けにくくなり、むし歯を防ぎます。</p>	<p>頭のはたらきがよくなる</p>  <p>かむことで脳への血流がよくなり、また脳をさまざまに刺激することで記憶力を高めたり、ストレスを和らげてくれます。</p>

### 11月の献立から

#### 21日 さんまの生姜煮

旬のさんまを骨までやわらかくなるように、じっくりと煮ます。「魚は骨があるから苦手」という子にもぜひチャレンジしてもらいたいメニューです。

#### 29日 秋の味マフィン

旬のさつまいもとりんごを使ったマフィンです。

### ◆11月の旬の食材◆

さつまいも さといも ねぎ 白菜 にんじん ごぼう 大根 チンゲン菜 キャベツ しゅんぎく きのこと類 さんま ほっけ 栗 りんご 柿 みかん ラフランス

### 給食における米の使用について～11月から新米になります！～

本校では10月使用分まで、平成22年度産の青森県産「まっしぐら」という品種を使用しています。平成23年度産の新米についても11月1日の献立分から、引き続き青森県産「まっしぐら」(納品業者:東京都米穀小売商業組合)を使用します。