

(家庭数配布)  
平成28年度  
**11月**

# 給食だより



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動  
シンボルマーク

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

平成28年10月26日



練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 牧野光洋  
栄養士 澁谷 楨

11月は勤労感謝の日があります。この日は「勤労をたっぴ、出産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日とされています。わたしたちが食事ができるのは、「食」が多くの人々の活動によって支えられているからです。日々、感謝をしながら食事ができるといいですね。

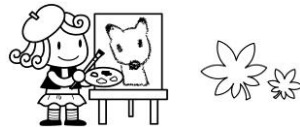
11月23日は勤労感謝の日



## 給食には多くの人がかかわっています



みなさんがいつも食べている学校給食は、おいしい食材をつくってくれる生産者の方々、大量に調理をしてくれて献立をつくる栄養士など、多くの人々の仕事によって支えられています。学校給食を支えてくれる人々は、みなさんの心身の発達のために、日々、さまざまな努力や苦勞を重ねています。学校給食が食べられることを当たり前と思わずに、感謝して残さずに食べたり、食事のあいさつをきちんとしたりする気持ちを持ってもらえると、とてもうれしいです。



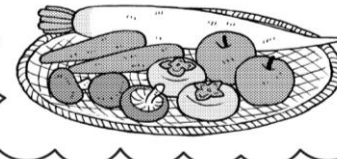
いい歯の日  
11月8日

## しっかりかんで食べよう

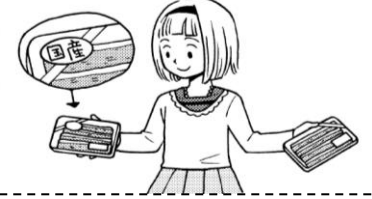


11月8日は日本歯科医師会によって、「いい歯の日」と設定されています。いい歯でよくかんで食べると、健康によいことがたくさんあります。例えば、よくかむと満腹感が得られて肥満予防になるほか、脳の働きが活発になります。また、だ液がたくさん出て、むし歯予防になったり、消化・吸収がよくなったりします。よくかんで食べるように意識しましょう。

## 地場産物を食べていますか?



## 国産のものを食べて 食料自給率のアップを



### 11月の献立から

- 8日『いい歯の日』かみかみ献立  
11月8日は「いい歯の日」です。この日にちなんで、8日は大豆、わかめ、ししゃも、こんにゃく、ちくわら、にんじん、だいこんなど、かみ応えのある食材を使った「かみかみ献立」を実施します。
- 16日 練馬キャベツ一斉給食  
練馬区の小中学校で、一斉に練馬産キャベツを使った給食を実施します。夏の雲小では、今年も人気メニューの、キャベツたっぷりの『ホイコーロー』にしてみました。地域の農家の方々に感謝しながら、練馬のキャベツをおいしくいただきましょう。
- 17日 季節の献立  
さば、れんこん、ごぼう、さつまいもなど、季節の食材をそれぞれのメニューに使った献立です。季節を感じながら味わって欲しいと思います。
- ★新メニューの紹介  
2日『ごま入りみそバター鍋』、7日『キャベツの甘みそ和え』、11日『生揚げの吹き寄せ』、15日『のりの佃煮』・『野菜と豆腐の五目うま煮』、21日『五目とりめし』、『かぶの酢漬け』など、季節の食材を使ったメニューが新登場します。お楽しみに!!
- ◆11月の旬の食材◆  
さつまいも ねぎ 白菜 にんじん ごぼう だいこん チンゲン菜 キャベツ

### <学校給食用食材の産地等について 11月分>

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

- 精米 : 岩手県産ひとめぼれ 北海道産ななつぼし  
11月より平成28年度産の新米になります。
- 肉類 : 鶏肉(宮崎・鹿児島・熊本) 豚肉:(群馬) \*牛肉の使用はありません
- 魚介類 : さけ(北海道) さば(長崎) ししゃも(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド) さわら(韓国)
- 青果類 : さつまいも(千葉・茨城) かぶ(千葉) じゃがいも(北海道) セロリ(静岡) キャベツ(練馬) ねぎ(千葉・練馬) ごぼう(青森) ブロッコリー(埼玉) きゅうり(埼玉) 小松菜(東京・埼玉) 生姜(高知 長崎) 大根(青森・練馬・千葉) たけのこ(福岡 熊本) たまねぎ(北海道) チンゲン菜(静岡) にら(茨城 栃木) にんにく(青森) 白菜(茨城) もやし(栃木) れんこん(茨城) きのこと類(長野) にんじん(北海道・千葉) みかん(愛媛・和歌山) りんご(青森)

学校給食用牛乳

9月分産地実績 : 千葉県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道