

(家庭数配付)
令和4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

令和4年10月31日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 宮林伸之
栄養士

11月23日は勤労感謝の日です。みなさんが毎日食べている給食には、地域の食材が多く使われています。その食材を育てる人や運ぶ人、調理をする人など、いろいろな人たちによって給食は支えられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。

地域の
食べ物を
食べよう

地産地消！

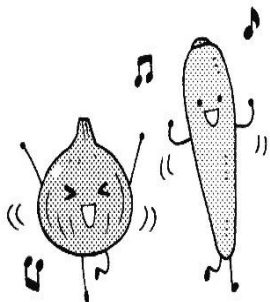


地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。給食の献立から地域の食材を探してみましょう

地産地消のよいろ

新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



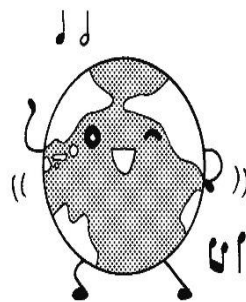
地域の活性化

地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



環境によい

輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。
11月の引き落としは11月4日(金)を予定しています。1回の引き落としにつき、10円の手数料がかかります。口座残高のご確認をお願いいたします。

11月の献立から!!

8日 いい歯の日 『ごぼうと大豆の甘辛揚げ』

よく噛んで食べることで体に良い働きがあり、健康な歯を目指します。給食では噛みごたえがある「ごぼう・大豆」を使用した、甘辛揚げを作ります。

9日 練馬産キャベツ使用日『ねり丸キャベツのポトフ』

この日は練馬区の小・中学校が練馬産キャベツを使用した給食を作ります。光が丘第三中学校・夏の雲小学校では、キャベツをたくさん使用したポトフを作ります。

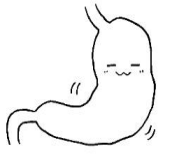
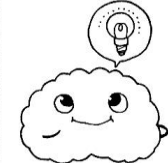
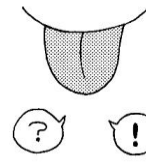
18日 北海道郷土料理『ご飯 鮭のチャンチャン焼き じゃがいもとコーンのソテー ガタタン』
この日は北海道の郷土料理で、鮭を使った鮭のチャンチャン焼きを作ります。それと『ガタタン』も北海道の料理で、具たくさんでとろみのあるスープのことです。エビやイカなど、海で獲れる食材が入っています。

24日 和食の日『ご飯 ししゃもの唐揚げ わかめと切干大根のごま和え おでん』

この日は和食の日です。日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。このような「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」が「日本人の伝統的な食文化」として2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は多種多様な食材を使い一汁三菜を基本とするので、身体にも良く、理想的な栄養バランスといわれています。また、だしなどの「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。給食ではそんな和食の日にちなんで給食を作ります。

11月8日は いい歯の日 よくかむと体や脳によいことがたくさん

味がよくわかる 唾液が多く出る 食べ過ぎを防ぐ 脳の働きアップ 消化を助ける



<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。

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地	
米	秋田	魚 鮭	ロシア	しめじ	長野	青ピーマン	茨城	
卵	栃木	にんにく	青森	じゃがいも	北海道	赤ピーマン	高知	
肉	鶏肉	ねぎ	山形・千葉	しょうが	長崎	野菜	えのき	長野
	豚肉	にんにじん	千葉・北海道・埼玉	セロリ	長野		キャベツ	練馬
魚	えび	ブラックマンボウ	栃木	だいこん	千葉・練馬	きゅうり	埼玉	
	いか	まいだけ	栃木・新潟	たけのこ	静岡	コーン	北海道	
	かつお節	れんこん	茨城	たまねぎ	北海道	みかん	熊本・愛媛	
	銀さわり	ごぼう	宮崎・青森	チンゲンサイ	静岡	りんご	青森・山形	
	ちりめんじゃこ	こまつな	埼玉・千葉	にら	茨城・栃木			
たら	ノルウェー	里芋	宮崎・埼玉	白菜	茨城			