

2019年度

11月給食だよ!

練馬区立光が丘秋の陽小学校

校長 関根 幸男

栄養教諭 佐藤 綾子

11月8日は、いい歯の日!

いい歯の日 (いいはのひ) は、1993年(平成5年)に、日本歯科医師会によって制定された記念日です。11月8日。

「11(いい)8(歯)」の語呂合わせを元にしています。同時に、よ(4)い(1)歯(8)」の語呂合せを元に、4月18日を「よい歯の日」に制定したそうです。



給食では、この日に古代米を炊きます。古代米は噛み応えのあるお米です。



噛むことが減ってしまうといろいろなトラブルが...



しっかりとしたあごから⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ だんだん細いあごになっています。

★現代の人の噛む回数が、弥生時代の1/6に減っています。このままだと、

- ① あごが小さくなり歯並びが悪くなる
- ② 唾液の分泌が少なくなり食べ物の消化吸収が悪くなる
- ③ かみ合わせの悪さから、肩こりや頭痛がおきやすくなる

といった状況になってしまいます。しっかりと硬いものをよく噛んで食べるようにしましょう。食べ物を食べる時1口30回は、噛むようにしてみましょう。

11月の給食費引き落とし日は、5日(火)と19日(火)です。



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

※早寝をすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください!

☆11月の主な食材使用予定産地(厳選して使用します)牛乳は、千葉・群馬・岩手・宮城

産地	練馬		北海道	青森	山形	栃木	長野	群馬	茨城
食材名	キャベツ 里芋 だいこん	もみ菜	じゃが芋 きぬさや たまねぎ	にんにく りんご ごぼう	ねぎ	もやし	りんご しめじ えのき	きゅうり	ピーマン いんげん 水菜
産地	千葉	高知	埼玉	静岡	徳島	宮崎	和歌山	インドネシア	アイスランド
食材名	さつまいも にんじん	しょうが ピーマン	小松菜	セロリ パセリ	わかめ	ごぼう	柿	えび	ししゃも

※上記の表のように、練馬区産・東京都産の食材を使用するように取り組んでいます。



【5日(火) 鮭のもみじ焼き】

いよいよ鮭のシーズンです。旬を迎えた鮭をおいしくいただきます。

【12日(火) お誕生日給食】

この日は、11月生まれの人をお祝いした、お誕生日メニューです。

【13日(水) 豚肉と生揚げのみそ炒め】

この日は、練馬区から支給されたキャベツのメニューです。

【15日(金) さつまいものポタージュ】

さつまいもがおいしい時期を迎えました。さつまいもをふかして、つぶして、ポタージュにします。

【24日(日) 和食の日】

11月24日は、「和食の日」です。和食文化の保護・継承国民会議(略称・「和食会議」)は、「五穀豊穡」「実り」のシーズンを迎え、和食の食彩が豊かな秋の時期において、毎年日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として、2013年11月24日(いい日本食の日)を『和食』の日として申請し、認定されました。本校は、もともと和食が多いのですが、25日26ページ日は和食器を使用して6年生に給食を提供し、和食について考えます。