

令和2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月の給食費引き落とし日は、4日(水)と19日(木)です!



早寝早起きあさごはん

「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8日(いい歯の日)



「いい歯の日「8020運動」」は1989年(平成元年)に

日本歯科医師会が制定した記念日です。

「8020(ハチマルニイマル)運動」って? 「8020運動」とは、いつまでも美味しく楽しく食事をするために、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標としています。おいしく食べるには「歯と口の健康」は欠かすことはできません。しっかり噛むことで唾液が分泌され胃や腸での吸収がよくなります。20本以上の歯があればほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、味を楽しみながら食べることができます。

80歳まで20本自分の歯で食べ物を食べられるように、しっかりと歯磨きをし、よく噛んで食べるようにしましょう。



【歯のためにできること】



歯磨きも大切ですが歯のもとになるカルシウムを摂ることも大切です。

カルシウムをとろう! 歯や骨をつくるもとになる

多く含む食品

- 牛乳 (ぎゅうにゅう)
- チーズ
- ヨーグルト
- 小魚 (こざかな)
- 干しエビ (ほ)
- 納豆 (なっとう)
- 厚揚げ (あつあ)
- 豆腐 (とうふ)
- ひじき
- 小松菜 (こまつな)

バランスよく
たべよう!



☆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、東京、群馬・岩手・青森 秋田・宮城・北海道・山梨

産地	練馬	北海道	青森	茨城		千葉		埼玉
				ピーマン	青梗菜	さつまい	小松菜	
食材名	キャベツ 白菜 葱 大根 柿	じゃが芋 にんじん たまねぎ	ごぼう にんにく りんご	水菜 ねぎ 白菜	パセリ	ほうれん草	みつば	
産地	栃木	長野		群馬	高知	和歌山	熊本	アイルランド
	食材名	もやし	セロリ 白菜 えのき	しめじ	きゅうり キャベツ ほうれん草	生姜	柿	みかん

11月の献立

11月2日(月)から13日(金)まで読書旬間です。

光が丘秋の陽小学校では、読書旬間に合わせて本に出てくるメニューを再現しました。献立表に、絵本がついていてメニューに二重線がひいてあるものが再現メニューです。

18日(水)は、練馬区のキャベツを使用したメニューになっています。

本校では、練馬区産の野菜をたくさん使用しています。キャベツの他にも柿や大根・長葱・ブロッコリー・白菜・ゆずなどを給食で使用しています。

