



令和4年度

# 11月給食だより

練馬区立光が丘秋の陽小学校  
校長 関根 幸男  
学校栄養士 山本 わかな



暦の上では冬に入り、日に日に秋の深まりを感じる頃となりました。

さて、11月24日は“いい日本食”で「和食の日」です。世界中で日本料理が広まり、和食が親しまれ、注目されています。外国の人に和食や日本の食文化について伝えていけるように、御家庭で話題にしてみたいはいかがでしょうか。

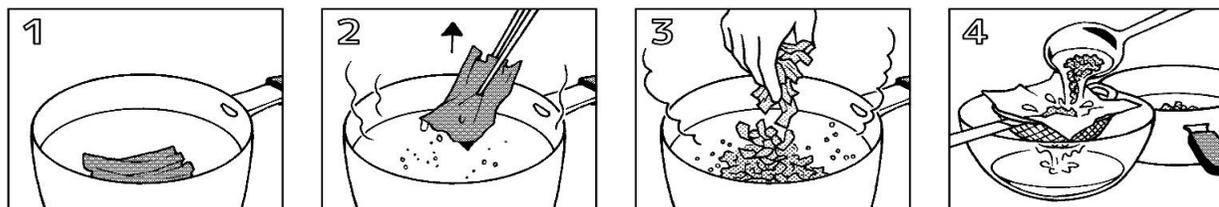


平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形の無い文化のことです。和食の特徴は以下の4つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。

- 1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 2 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 4 正月などの年中行事との密接な関わり

## 昆布とかつお節でだしをとってみませんか？

【材料1人分】 水 170mL、昆布 3g (水の重量の2%)、かつお節 3g (水の重量の2%)



1 昆布はぬれ布巾で拭いてから、水に30分以上漬けます。

2 鍋を中火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出します。

3 沸騰したら、かつお節を入れて、再び沸騰したら火を止めます。

4 かつお節が沈んだらザルとキッチンペーパーなどでこします。

☆11月の主な食材使用予定産地。

牛乳は、東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・北海道

産地	千葉			山形	青森	群馬	北海道	練馬	
食材名	にんじん チンゲン菜	ねぎ かぶ	セロリー 大根	りんご ラフランス	ごぼう にんにく	きゅうり	じゃが芋 たまねぎ	きゃべつ 大根	里芋
産地	茨城	埼玉	長野		熊本	栃木	高知	新潟	
食材名	ピーマン さつま芋	白菜 チンゲン菜	ほうれん草 小松菜	パセリ しめじ	えのき みかん	もやし	生姜	柿 なめこ	

## 11月9日(水)は「練馬産キャベツの日」

練馬区では、区内の農家に御協力をいただき、食育の一環として、地場産物を使用した学校給食の全校一斉実施を行っています。練馬区は23区の中でも畑が多く、季節ごとにいろいろな野菜が収穫されます。その中でも農地の約4割を占めるのがキャベツ畑です。地元で収穫された野菜を食べることで、食料の生産や流通などに関わる人々の努力を身近に感じ、また、生産者の方への感謝の気持ちをもってほしいと思います。



©2011 練馬区ねり丸

## 図書室の本とのコラボ企画 ブックメニュー

10月31日～11月12日は読書旬間です。本の中に登場する料理や食材を給食で出すことで、子供たちが今以上に本に関心を持ち、ふだんあまり読書する習慣がない子でも、“気軽に本を読もう！”というきっかけになればという願いからこの企画を考え、取り組んでいます。



1日(火) 11匹のネコとアホウドリコロッケ…『11匹のねことあほうどり』馬場のぼる・作  
コロッケ店を開業した11匹のネコと1羽のアホウドリのちょっとびっくりなお話です。

7日(月) 大豆ミートの甘辛煮…『大豆ミートのひみつ』高せえり子・まんが ウェルテ・構成  
学研まんがでよくわかるシリーズ177。大豆ミートは実はSDGsにも関係があるのです。



早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、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！

給食費引き落とし日は、11月4日(金)と再振り替え 22日(火)