

11月 給食だより

令和4年度11月号
 練馬区立上石神井北小学校
 校長 本橋 教子
 栄養士 佐々木 彩美

11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」「和食の日」など、食に関連する行事がたくさんあります。特に、和食は、ユネスコ世界無形文化遺産に登録された、日本特有の文化です。これを機に「食」について考えてみましょう。



「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク

11月8日はいい歯の日



Q. だらだら食べてよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたまま、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



家の人



栄養士や調理員さん



11月24日は「和食の日」

「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ世界無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。



すがた 姿をかえる大豆 だいず

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。

ひづけ 日付	こんだて 献立	しょくひん 食品	ひづけ 日付	こんだて 献立	しょくひん 食品
15日(火)	こもくまめ 五目豆	にまめ 煮豆	18日(金)	えだまめごはん もやしのみそ汁	えだまめ 大豆もやし
16日(水)	きなこトースト	きな粉	21日(月)	はたけにく 畑お肉のチリソース なめこのみそ汁	みそ 大豆ミート
17日(木)	しせんどうふ 四川豆腐	豆腐	3年生国語「すがたをかえる大豆」の学習に関連した給食を提供する予定です。		

~11月の行事給食~

8日(火) いい歯の日給食 …「かみかみあえ」

11月8日は、いい歯の日です。食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。給食では、スルメイカを使って「かみかみあえ」を作る予定です。

9日(水) 練馬区一斉給食 …「ねり丸キャベツの回鍋肉丼」

練馬区一斉給食で、ねり丸キャベツを使った回鍋肉丼を作る予定です。当日は、練馬区内で生産・収穫されたキャベツが無償で提供されます。

11日(金) 世界の料理~ブラジル~ …「フェイジョアータ」

ブラジルでは、お米や豆を主食としています。フェイジョアータは、濃厚な豆の煮込み料理で、ブラジルの国民食ともいわれます。

24日(木) 和食の日 …「練馬みそのみそ汁」

練馬区内には、都内唯一のみそ蔵「靴屋三郎右衛門」があります。「靴屋三郎右衛門」では、手作りにこだわった昔みそを作っています。みそは、和食に欠かせない発酵調味料のひとつです。