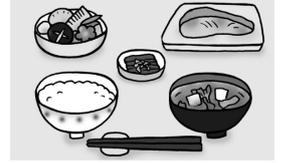




11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせで「和食の日」です。海、山、里と豊かな表情をもつ国土に育まれてきた日本の食文化は、栄養バランスに優れた健康的な食事として、世界からも注目されています。この機会に和食文化について考えてみませんか。

和食の日



「和食」の心を知ろう!



日本の食文化は年中行事と密接に関わって生まれてきました。自然の恵みである「食べ物」をみんなで分け合い、一緒に食事をする事で家族や地域のきずなを強めています。



食事の場で、自然の美しさや四季の移り変わりを表現することも大きな特徴です。旬の材料を使い、また季節の花をあしらったり、調度品や器にも気を配って季節感を楽しみます。



ご飯を主食とした「一汁三菜」を基本に、外来の料理も上手に取り入れ、「うま味」を生かすことで理想的な栄養バランスに近づきます。日本人の長寿や肥満防止に役立ってきました。

★「残食調査」および「朝ごはんしらべ」の実施について★

練馬区立の全小中学校の小学5年生・中学2年生を対象に、米飯給食時の残食調査および朝ごはんに関するアンケート調査(朝ごはんしらべ)を学校で行います。「第3次 練馬区立小中学校における食育推進計画」に基づき、学校における食育推進、学校給食の充実を図るため、児童生徒の実態や学校給食の残食状況を把握し、調査結果を今後の食育推進に資することを目的としています。



郷土料理で日本一周!

日本の美味しい魅力をたくさん知りながら、給食で日本一周してみましょ!

今月は・・・群馬県

群馬県は、日本列島のほぼ中央に位置しています。平野部、山間部それぞれの気候を生かして、さまざまな農作物が栽培されています。今回は2人の先生の故郷、群馬県の郷土料理を出します。



■具たくさんうどん・・・群馬県は日本有数の小麦の産地です。

粉もの文化が発展している群馬県では家庭でもよくうどんを食べるそうです。普通のうどんではなく、群馬で馴染みのある平たい麺を出します。

■こんにゃくのピリ辛炒め・・・群馬県では、全国のこんにゃくの約9割を生産しているそうです。

■焼きまんじゅう・・・団子状にした生地を串に刺し、甘い味噌だれをつけて炭火で焼いたおやつです。給食では、皆で食べられるよう米粉で生地を作り、安全のため串に刺さずに出します。

11月13日は区内全校一斉に練馬産キャベツ給食を実施します!

学校給食において地場産物を使用することは、食育の一環として地域の自然や文化、産業等に関する理解を深め、生産に携わる人たちへの感謝の心を育むうえで効果的であるとともに、区内産業の活性化にも寄与するものです。地場産物を使用した学校給食の全校一斉実施は、学校給食が「生きた教材」として活用されることを目的とし、教育委員会が公費で地場産物を購入し、各小中学校に提供されます。今月は「練馬産キャベツ」、12月には「練馬大根」が提供される予定です。大六小では、練馬産キャベツをたっぷり使ったメニュー「ホイコーロー丼」が登場します!お楽しみに!



今月使用する

練馬区産の野菜

大根・キャベツ・ブロッコリー (高橋さん)

給食費納金のお願い

今月の給食費の引き落としは
11月5日(火) (再引き落とし19日)
です。

残高の確認をよろしくお願ひします。

【10月】主な食材の産地について

10月の給食で使われた主な食材の産地は以下のとおりです。

- ・牛乳(東京など)・米(北海道/青森)・人参(北海道)・玉ねぎ(北海道)
- ・じゃがいも(北海道)・ねぎ(山形/栃木)・小松菜(東京)
- ・もやし(栃木)・しめじ(長野)・きゅうり(長野)・たけのこ(愛媛)
- ・栗(茨城)・キャベツ(東京/練馬)・大根(北海道/練馬)
- ・さつまいも(千葉)・梨(栃木)・りんご(長野)・柿(奈良)
- ・卵(茨城)・鶏肉(青森/鹿児島)・豚肉(青森/群馬)・ししゃも(ノルウェー)
- ・かじきまぐろ(神奈川)・ちりめんじゃこ(兵庫)・さば(ノルウェー)

【一人当たりの平均栄養摂取量(児童8~9歳)】

	エネルギー kcal	タンパク質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgPE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
11月平均	658	14.8	28	364	2.4	266	0.38	0.52	33	4.8	2.3
基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上	2