給食だより11月号

秋は、さまざまな農作物が旬を迎えます。過ごしやすい気候になり、食欲も増すことから、「味覚の秋」「食欲の秋」ともいわれています。

食べ物をよく味わうと、おいしさや香り、食感など、たくさんの発見があります。五感を使って、秋ならではの食べ物を楽しみましょう。

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！



私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



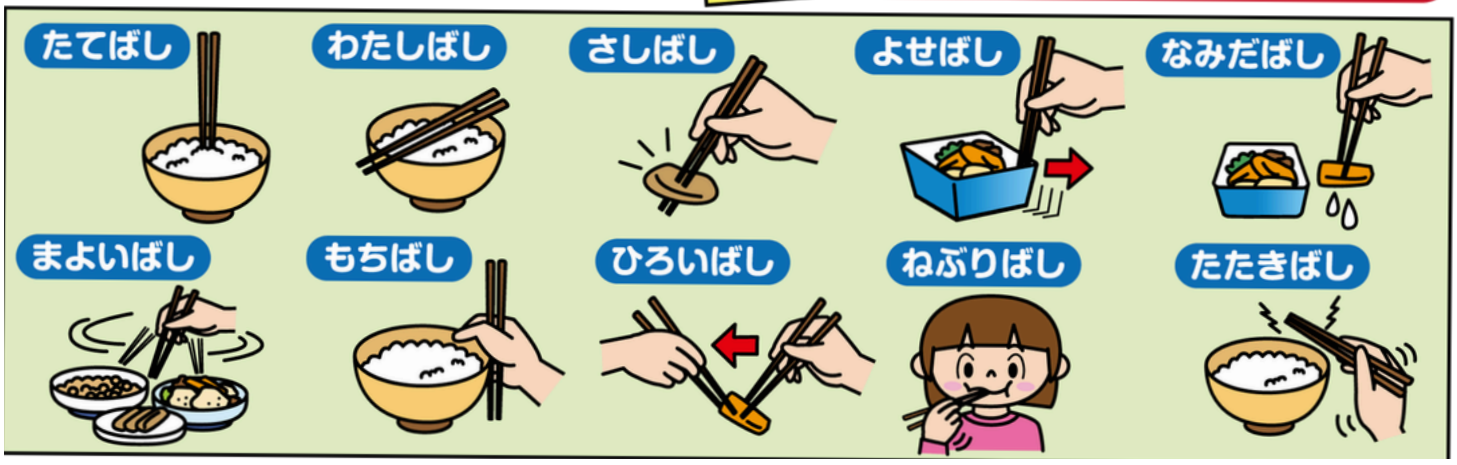
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



今月の給食目標

感謝の気持ちで食事をしよう

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

11月の給食紹介

◎６日（金）いい歯の日献立

11月8日は「いい歯の日」です。これにちなんで、よくかんで食べる献立を取り入れました。よくかむと、食べ物の味がよく分かるだけでなく、だ液がたくさん出て、消化を助けてくれます。また、あごの筋肉を使うことで、歯や口の健康にもつながります。ひと口ずつ、よくかんで食べることを意識してみましょう！

◎9日（月）～20日（金）図書コラボ献立

読書旬間に合わせて、大北小の図書室にある本に登場する料理を、実際の給食で再現します。本は、児童からの提案や司書の先生のおすすめなどから選びました。

本に登場する料理を実際に食べることで、食の楽しさに加えて、お話の世界をより身近に感じ、読書の楽しさを広げてみましょう。

◎30日（月）ねり丸キャベツの日

JAから、練馬区産キャベツを50kg提供していただきます。いただいたキャベツを使って、人気の「ねり丸キャベツのメンチカツ」と「和風サラダ」を作ります。

地域でとれた食べ物を地域で食べることを「地産地消」といいます。新鮮な食材を味わえるだけでなく、地域の農業や、野菜を育ててくれる生産者について知るきっかけにもなります。練馬のおいしいキャベツを味わいながら、地域の恵みと生産者の方々に感謝していただきましょう！

給食食材の主な産地（10月）

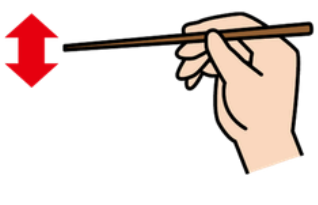
食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
たまねぎ	北海道	さつまいも	千葉	しらす干し	兵庫	米	岩手、宮城、新潟 北海道、秋田
にんじん	北海道	小松菜	茨城	卵	栃木		
じゃがいも	北海道	きゅうり	福島	鶏肉	岩手	牛乳	東京、群馬、山梨、岩手、青森 青森、秋田、宮城、山形、北海道
キャベツ	群馬	りんご	山形	豚肉	茨城		

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①１本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「1」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。



④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



下のはしは動かしません。