

家庭数配布



令和元年 10月31日
練馬区立大泉北小学校
栄養士 藤野 紗穂

朝夕と冷え込みが増し、日が暮れるのもすっきり早くなりました。この時期は日中との温度差があるため、体調管理に気を付けてください。

いい歯でよくかみ、健康に!

食べ物の栄養をしっかりとれる!

だ液がたくさん出て、口の中をきれいにし、歯を丈夫にする!

食べすぎを防ぎ、肥満を予防する!

脳の活動を高め、ストレスを和らげる。よく味わうことで心が豊かになる!

「かむこと」は大切!

食事をするときよくかんで食べていますか? 80歳になっても20本の歯を残そうという運動から「いい歯の日」ができました。しっかり歯磨きをして、むし歯にならないよう予防することが大切です。よくかんで食べることも強い歯や歯ぐきにするために大切です。11月8日はかみごたえのある五穀ごはんやイカを使ってかむことを意識した献立にしています。

★給食室をのぞいてみよう★

10月の献立には、読書旬間にちなんで本にでてくる料理を給食で作りました。どの本も図書室でいつも貸し出し中になるほど子どもたちは、よく読んでいました。その中で好評であった「11ぴきのねこのコロケ」を作っている様子を紹介します。4年生は遠足で食べるができなかったので、3学期にまた献立に入れたいと思います。



丸めて衣つけているところ



揚げているところ



できあがり

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
牛乳	千葉、岩手	ししゃも	ノルウェー	ピーマン	茨城	栗	茨城
	宮城、青森	鮭	北海道	じゃがいも	北海道	卵	栃木
	秋田、北海道	いか	パルー	ごぼう	青森	豆腐	宮城
米	北海道	玉ねぎ	北海道	もやし	栃木	かつお節	静岡
もち米	岩手	大根	北海道	さつま芋	千葉	大豆	富山
米粒麦	福井	にんじん	北海道	こまつな	埼玉	りんご	山形
豚肉	栃木、群馬	キャベツ	群馬	青梗菜	千葉	えのき	長野
鶏肉	青森、宮城	にんにく	青森	にら	茨城	しめじ	長野
	鹿児島	しょうが	高知	レタス	長野	白菜	長野

《11月の給食より》

・8日(金)・・・いい歯の日献立

11月8日は「118(いい歯)」となることから、「いい歯の日」となりました。

・13日(水)・・・練馬区一斉キャベツの日ということで「回鍋肉」にしました。

11月13日は練馬区一斉キャベツの日です。練馬区の小学校、中学校、小中一貫校全校に、練馬区でとれたキャベツが届きます。練馬区のキャベツを使用して、「回鍋肉」を作ります。

・15日(金)・・・七五三お祝い献立

11月15日は七五三です。七五三のお祝いの料理として、「お赤飯、鯖の西京焼き、きんぴらごぼう、紅白すまし汁」を作ります。

・19日(火)・・・ポルトガル料理献立

今月の食育の日はポルトガル料理を作ります。「アローシュ・デ・マリシュコ」はポルトガルの国民食ともいえる海鮮リゾットです。給食では、えびやいかを使用してリゾット風ご飯にしました。「バカリユウ・コン・ブロア」は、たらのパン粉焼き、野菜のソテー、「カンジャ」は、お米入りスープです。

・20日(水)・・・山梨県郷土料理献立

11月20日は山梨県民の日です。山梨県の料理の「ほうとう」を作ります。みそ仕立ての汁に、平打ちの太麺、かぼちゃや大根など大きめの野菜がごろっと、入った料理です。

・21、22日・・・音楽会応援献立

22、23日には音楽会があります。給食室では、音楽の都であるオーストリアのウィーンの料理(ウィナーシュニツェル)や「おんぷりん」を作って音楽会を応援します♪「おんぷりん」は、ミルクプリンの上にチョコペンで音符を描きます。

・26日~29日・・・お米食べ比べ週間

毎日食べているお米ですが、日本で作られているお米の種類はたくさんあります。そこで、全国各地で食べられているお米の食べ比べをしてみましょう。4種類のお米を給食で提供します。味の違いはあるかな? 見た目はどうかな? それぞれのお米の違いを見つけながら食べてもらえると嬉しいです。

- ・26日(火)・・・ななつぼし(北海道) 大北小でいつも使っているお米です。
- ・27日(水)・・・こしひかり(新潟県魚沼産)
- ・28日(木)・・・ササニシキ(宮城県)
- ・29日(金)・・・彩のかがやき(埼玉県)



保護者の方へのお願い

給食費の第7回目の引き落としは **11月11日(月)** です。残高確認をよろしくお願いいたします。また、給食当番の児童は白衣、配膳台カバーの洗濯をお願いしております。ご協力のほどよろしくお願いいたします。