



11月の給食より

・4日～18日…読書旬間献立

読書旬間にちなんで、図書コラボ給食を実施します。以下の6日間、本の中に登場する料理を給食で再現します。図書コラボ給食を通して、本に興味をもってもらえるとうれしいです。

- ・4日 ハリーポッターと秘密の部屋より シェパーズパイ
- ・9日 おおどろぼう ホツエンプロッツより どろぼうピラフ、じゃがいものからあげ、きのこのスープ
- ・10日 ルルとララのきらきらゼリーより ルルとララのトパーズゼリー
- ・12日 ルドルフとイッパイアッテナより クリームシチュー
- ・17日 精霊の守り人より ノギヤの鶏飯、タンダのきのこの山菜汁
- ・18日 いもほりコロッケより コロッケ

・6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。かみ応えのある食材を取り入れた献立になっています。



・11日(水)…練馬区一斉キャベツの日

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、小中一貫教育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、「ねりまるキャベツのポトフ」を作ります。

11月はキャベツの他にも、大根やにんじんなど練馬区産の野菜を使用する予定です。



・13日(金)…七五三献立

11月15日は七五三です。七五三のお祝い給食として、「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(木)…食育の日献立～ポルトガル料理～

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す。「バカリユウ・コン・プロア」は、たらんのパン粉焼きと野菜のソテー、「カンジャ」はお米入りスープです。

一食あたり平均栄養摂取量および国の学校給食摂取基準

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミン | | | | 食塩 (g) | 食物繊維 (g) |
|--------------|-----------------|------------------|------------------|---------------|-----------|-------------|------------|------------|-----------|-----------|-------------|
| | | | | | | A (μgRE) | B1 (mg) | B2 (mg) | C (mg) | | |
| 月平均 (中学年) | 625 | 15.3 | 29.4 | 321 | 2.3 | 219 | 0.41 | 0.49 | 27 | 2.6 | 4.7 |
| 基準値 | 650 | エネルギーの 13～20% | エネルギーの 20～30% | 350 | 3.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 20 | 2.0 未満 | 5.0 |

* 保護者の方へのお願い *

給食費の第6回目の引き落としは、**11月10日(火)**となります。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。



令和2年10月30日
練馬区立大泉北小学校
校長 内木 勉
栄養士 藤野 紗穂

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

“食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるのでしょうか？
食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人々への感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

11月23日は「勤労感謝の日」

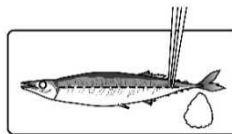


お米食べ比べ週間を実施しました！



10月12日～16日の5日間、お米食べ比べ週間を実施しました。提供したのは、こしひかり、あきたこまち、ササニシキ、ななつぼし、彩のかがやきです。
お米の食べ比べは少し難しいかなと思いましたが、「新米美味しかったよ。一番おいしかったのはこれ！」と自分のお気に入りのお米を教えてくれる子がたくさんいました。
日本では、いろいろなお米が作られていることや種類によってやわらかさや食感が違うことを知ってもらい機会になればうれしいです。

魚の骨きれいに食べれるかな？



11月26日の給食には、さんまの塩焼きを提供します。魚の骨をきれいに食べられるようになってほしい。という思いから給食に取り入れることにしました。

普段から魚を食べ慣れていないと、なかなか難しいことですが、給食をきっかけに、「もっと魚を食べよう」と思ってくれたらうれしいです。ご家庭においても、さんまやあじなどで練習をしていただくと幸いです。

秋は、さんまやさばなどが旬を迎えます。こうした、いわゆる「青背の魚」には、脳のはたらきを高めたり、コレステロールを下げたりするなど体によいはたらきをするn-3系脂肪酸のEPAやDHAが豊富です。秋の味覚を、ぜひご家族で味わってください。