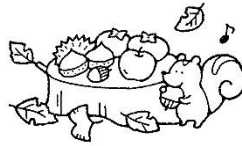


11月

給食だより



だんだんと秋も深まってきました。11月23日は勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたっどび、生産を祝い、国民がたがいに感謝し合う」日です。一杯のごはん、一匹の魚がみなさんの口に入るまでには多くの方が、その食材や料理のために仕事をしています。毎日当たり前のように食べる食事やそれに関わる人々にも、感謝の気持ちもあつてほしいと思います。

11月8日は強い歯をつくる食べ物  
いい歯の日

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



<p><b>たんぱく質</b> さかな、にく、たまご、だいず、だいずせいひんなど 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など</p> <p>かつお たまご とり肉(ささみ) 大豆 納豆</p>	<p><b>カルシウム</b> ぎゅうにゅう、こぎな、だいずせいひん、いちぶ、りよくおうしよくやさい、緑黄色野菜など 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など</p> <p>牛乳 しらす干し 豆腐 こまつな</p>
<p><b>ビタミンA</b> りよくおうしよくやさい、緑黄色野菜など レバー、緑黄色野菜など</p> <p>豚レバー ほうれんそう ぎんだら にんじん かぼちゃ</p>	<p><b>ビタミンC</b> やさい、いも、くだものなど 野菜、いも、果物など</p> <p>ブロッコリー パプリカ じゃがいも キウイフルーツ</p>
<p><b>ビタミンD</b> ぎよかいりい、魚介類、きのこなど 魚介類、きのこなど</p> <p>いわし まいたけ さけ 干しいたけ</p>	<p>いろいろなものを食べようね!</p> <p>きゅーたん</p>

# 感謝して食べよう

わたしたちが毎日食べている給食は、米や野菜などを育てる農家、牛や豚、にわとりなどを育てる畜産農家、魚などをとる漁師、食べ物などを運ぶ運送業者、給食をつくる調理員などの多くの人の努力や苦労によって支えられています。また、動植物などの自然の恵のうえで成り立っています。給食にかかわっている多くの人や自然の恵みに感謝して、食べましょう。



## 11月の給食紹介

©少年写真新聞社2024

### 1日(金)、5日(火) すがたを変える大豆こんだて

3年生が、国語で大豆がすがたをかえることを学びました。学習のまとめとして、大豆をもとにした食品をたくさん取り入れた給食を提供します。

### 6日(水)・・・大北小おめでとうこんだて

開校50周年記念集会の日です。改めて大北小の50周年をお祝いする、特別なデザートをつくります。  
※この日は練馬区の小中学校、小 中一貫教育校で、練馬区産キャベツを使用した「ねり丸キャベツ給食」の予定でしたが、キャベツの生育不良により12月に延期となりました。練馬産ではありませんが、予定通りホイコーロー丼を提供します。

### 8日(金)・・・いい歯(118)の日こんだて

かみごたえのある食材(大豆ミートを揚げたもの、切干大根、くきわかめ)を使って献立をたてました。畑のお肉(大豆ミート)に下味をつけて、片栗粉をまぶして油で揚げます。

### 14日(木)・・・七五三こんだて

七五三をお祝いで、縁起のよい料理(お赤飯、お祝いすまし汁)や食材(れんこん、いなだ)を使った給食を提供します。

### 13日(水)～27日(水)・・・読書旬間 図書コラボこんだて(14日を除く)

読書旬間にちなんで、本に登場する、もしくは関係のある料理を給食室で作ります。給食室は毎日大忙しです! 図書館管理員の先生と協力し、大北小図書室でよく貸し出されている本を積極的に取り入れられました。児童のみなさんの紹介で取り入れたものもあります!詳しくは献立表をご覧ください。

## 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
にんじん	北海道	大根	青森	モウカサメ	宮城	米	北海道、秋田、青森 岩手、佐賀、宮城、茨城
たまねぎ	北海道	小松菜	茨城	さば	欧州		
じゃがいも	北海道	もやし	栃木	卵	栃木	牛乳	東京、群馬、宮城 山梨、岩手、青森 北海道、山形
キャベツ	群馬	えのき	長野	豚肉	茨城		
きゅうり	群馬	ねぎ	山形	鶏肉	岩手		