

11月給食たより



平成30年10月31日
練馬区立大泉学園小学校
校長 小池 智彦

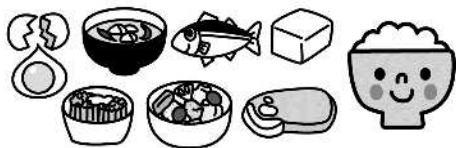
秋も深まってきました。まもなく冬の足音も聞こえてきます。今月は23日に勤労感謝の日があります。また、24日は「いいにほんしょく(11月24日)」として「和食の日」に制定されています。わたしたちが毎日食事をするのができるのは、食べ物として命をくれている生き物のおかげ、そして、生産者をはじめとする食にかかわる人々のおかげです。食べ物として命をいただいていることを忘れず、食事の時には感謝の心を忘れないようにしましょう。



和食の日は、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子供たちに伝統的な食文化を伝えています。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！

★栄養バランスが整いやすい



いろいろな食材や味つけの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

お茶わん1杯
(150g) 当たり

- ・エネルギー 252kcal
- ・炭水化物 55.7g
- ・たんぱく質 3.8g
- ・脂質 0.5g
- ・カルシウム 5mg
- ・鉄 0.2mg

★腹持ちがよい



お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかのすきにくくなります。



11月の献立より

8日(木): いい歯の日にちなんで、「ごぼうのカミカミサラダ」を作ります。主菜のししゃもは頭から骨ごと食べられるので、歯を作るカルシウム源として優れています。

14日(水): 練馬区産キャベツを使用した一斉給食です。学園小では、キャベツたっぷりの回鍋肉丼を作ります。

30日(金): 50周年記念のお祝い給食です。黄金赤飯は、角切りにしたさつまいもが入った豪華な赤飯です。すまし汁には「祝なると」が入ります。

給食費についてのお知らせ

11月の引き落とし日は11月26日(月)です。ご協力よろしくお願ひいたします。

11月生乳産地予定

東京都・群馬県・山梨県・
岩手県・宮城県・青森県・
秋田県

9月生乳産地実績

東京都・群馬県・岩手県・
宮城県・青森県・秋田県