



給食だより



令和3年10月29日
練馬区立橋戸小学校
校長 青木 俊哉
栄養士 岡野 有紀

白暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ているを感じる今日このごろです。

朝、夕の冷え込みが厳しくなってきたので、服装に気をつけ、こまめな手洗い・うが

い、バランスのよい食事、規則正しい生活で体調をととのえましょう。



生活リズムを整える、**早寝・早起き・朝ごはん**

早寝・早起き・朝ごはん「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



11/8 いい歯の白



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

新米の季節です



店頭と並んでいるお米に、「新米」の表示※が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。



※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

◎橋戸小学校でも11月の給食から新米を使います。

お米からできるもの



野菜を食べよう どれくらい食べたらいいのかな？



1食分の生野菜
(おおよその目安)

1食分の加熱した野菜
(おおよその目安)



シャキシャキしたサラダ、味のしみた煮物。それぞれちがった美味しさがあります。生か、加熱かでも味やかんだときの歯触りや音も変わります。一日に必要な野菜を生野菜だけで取ろうとしたら、「えっ、こんなに食べるの!？」とおどろく量です。温野菜サラダやおひたしにするなど、工夫してたくさん食べられると良いですね。



☆ 今月の献立より ☆

- ★8日 11月8日は「い(1)い(1)歯(8)の白」。良くかむ食材を使った献立です。お米のなかでも、かむ回数が多くなる玄米、骨ごと食べられるししゃも、せんいが多い野菜ごぼうを使います。よくかんで食べる習慣をつけましょう。
- ★15日 紅葉焼きは大根おろしに赤い色をつけ、秋の紅葉を表しています。和食ならではの季節感をあじわいましょう。
- ★17日 練馬区一斉給食の日です。キャベツを使って「スタミナ回鍋肉丼」を作ります。大切に育てられたキャベツ、感謝しながら残さずおいしくいただきます。
- ★19日 韓国料理の「ピビンバ」。ご飯の上に、色とりどりの野菜やお肉をのせ、混ぜながらいただく料理です。今回の給食では、食べやすい混ぜご飯にしています。

給食費の納入にご協力をお願いいたします。毎月5日が納入日です。今月は5日(金)となります。前日までに口座の残高の確認をお願いいたします。