

令和4年度

# 11月給食だより

練馬区立南が丘小学校  
校長 後藤 京子

「早寝早起き朝ごはん」運動

シンボルマーク



「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ていることを知っていますか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。

近年ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子供たちに伝統的な食文化を伝えていきます。

☆南が丘小では、22日(火)に勤労感謝給食として「さつま芋ごはん、さばのみそ煮、キャベツとえのきの和え物」を作ります。和食の良さを体感してほしいと思います。



**家庭で実践したい「和食」の取り組み**

- 食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う
- はしを正しく使って食べる
- ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる
- 伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる
- 旬の食べ物を味わう

## はしの持ち方

- えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
- 数字の「1」を書くように、上下に動かす。
- もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。

上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。

下のはしは動かしません。

はしの動かし方を練習しよう!

## <10月に使用した給食食材と産地>

米	青森県	じゃがいも	北海道	にんじん	北海道	玉ねぎ	北海道
にんにく	青森県	しょうが	高知県	だいこん	北海道・千葉県	ごぼう	青森県
里芋	埼玉県	はくさい	長野県	キャベツ	群馬県・練馬区	ねぎ	秋田県
こまつな	練馬区	にら	栃木県	チンゲンサイ	茨城県	ピーマン	茨城県
きゅうり	群馬県	もやし	栃木県	たけのこ	愛媛県	えのき	長野県
しめじ	長野県	ミニトマト	愛知県	梨	栃木県	栗	茨城県
とり肉	岩手県	豚肉	群馬県	たこ	北海道	はたはた	鳥取県他

## 11月の給食から

# 11/8 いい歯の日

☆8日(火)は、いい歯の日です。給食では「大豆入りひじきごはん・ししゃも焼き・みそけんちん汁」を作ります！頭から丸ごと噛んで食べられるししゃもはカルシウムがたっぷりです。けんちん汁もごぼうや大根などの根菜が入るので噛む回数が増えます。日頃から噛むことを意識してみましょう。

☆9日(水)は、今年度2回目の練馬区産キャベツの1斉給食の日です。区内の全小中学校に地場産のキャベツが配られます。練馬といえば大根のイメージですが、実はキャベツの出荷量が多いのです。

キャベツの旬は春と冬で2回あり、11・12月の冬キャベツは、葉がかためでシャキシャキとしています。南が丘小では、キャベツをたっぷり28kg使い「ホイコーロー」を作ります！お楽しみに(\*^\_^\*)



学校給食費の集金にご協力をお願いいたします。

11月分を、11月10日(木)に引き落としいたします。