令和4年度

1 1 月給食だより 練馬区立南が丘小学校 後藤 京子

「早寝早起き朝ごはん」運動

シンボルマーク

和食」を見直そう

- わしょく こしょくか でんどうてき しょくぶんか 「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、ただ動に料理のことだけ 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「自然の尊董」 という精神に基づく食文化です。

新雄ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失れれつつあること 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 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ます。 11 月 24 日

☆ 南 が 斤 小 では、22日 (火) に 勤労 感謝 給 食 として 「さつま 。 学ごはん、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。









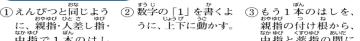




はしの持ち方

に、親指・人差し指・ に、親指・人差し指・ 中指で1本のはし







中指と薬指の間に



を閉じたり開いたりして、 た もの 食べ物をはさみま



<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	E5	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肖の豁後から



☆8日(火)は、いい歯の日です。 5kg 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! 競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。けんちん汗もごぼうや大根などの根葉が入るので輸 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。

 $_{2}^{\text{ccon}}$ (ずい) は、今年度2回目の練馬区産キャベツの一斉給 食の日です。

瀬島といえば大根のイメージですが、実はキャベツの 出荷量のほうが多いのです。

キャベツの質は暑と愛で2回あり、11・12月の愛キ ャベツは、葉がかためでシャキシャキとしています。

ゅう 南が丘がでは、キャベツをたっぷり28㎏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。

1月分を、11月10日(木)に引き落としいたします。



