

食育だより 11月



練馬区立豊玉中学校

朝夕の冷え込みで、樹々の葉も、赤や黄色に色づき始めました。これからどんどん寒くなっていきますので、規則正しい生活をし、バランスの良い食事を取り、運動もして、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。また、11月は勤労感謝の日があります。私たちが毎日、安全でおいしい給食を食べることができているのは、たくさんの人たちののおかげでもあります。給食をしっかり食べて、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

練馬区産地場野菜を使った給食を実施します。

17日(水)は練馬区内小中学校で練馬区産キャベツを使用した給食を実施します。キャベツは、区より配布された物を使用します。豊玉中では、「練馬キャベツと豚肉のみそ炒め丼」を提供します。



地産地消のよさを知ろう

地域で生産されたものを地域で消費することを「地産地消」といいます。地産地消をするとよいことがあります。

新鮮

輸送時間が短いので、新鮮な食材が手に入る。



安心・安全

身近でつくられているので、生産者がわかり、安心して食べられる。



自給率アップ

地産地消は、食料自給率の向上につながる。



環境にやさしい

輸送にかかるエネルギーが少なく、環境にやさしい。



和食を見直そう

「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、料理のことだけでなく、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・継承を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も取り入れながら、食文化を伝えていきたいと思ひます。



(一社)和食文化国民会議・制定

和食の取り組み おうちでも実践してみてください



食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」を言う。



はしを正しく持って食べる。



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。



給食費の引き落としについて

今月も給食費の引き落としがあります。教材費と一緒にゆうちょ銀行から引き落としされます。引き落とし前日までの入金にご協力お願いいたします。今月の引き落とし日は11月15日(月)です。

