平成 27 年度　　　　　　　　　　　　　　　　練馬区立石神井東中学校

# １１月給食だより

校　長　堀井　安伸
栄養士　南　由紀子

**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**

　朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。１日の気温差も大きいこの季節、体調管理も難しいですが、規則正しい生活を心がけ風邪などひかないようにしましょう。朝ごはんに温かいものを取り入れ、体の中から温めて登校するなどご家庭のご協力をお願いいたします。

## 感謝の心を持って食べましょう

　私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、たくさんの人が関わっています。食事の際は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。また、残さずに食べること、きれいに後片付けをすることも感謝の心を表す方法です。毎日の食事で実践しましょう。

## ＊練馬産キャベツをいただきます＊

　11 月 19 日は練馬産キャベツを使用した一斉給食の日です。区内の小・中学校全校一斉に練馬産キャベツを給食で使用させていただく取り組みです。23 区で一番農地の広い練馬区ですが、その中でも生産量が最も多いのがキャベツです。学校給食で地産地消をすすめながら、生徒が練馬の農産物について理解を深め、生産者の方々へ感謝の気持ちを持てるようにすることがねらいです。今回届けていただくものは、夏の暑い盛りに種を蒔いて生育した「秋キャベツ」です。給食ではキャベツをたっぷり使った回鍋肉を作ります。お楽しみに。

## ＊11 月 24 日は「和食の日」です＊

　11 月 24 日の語呂合わせから、「いい日本食」ということで「和食の日」とされています。ユネスコ無形文化財に登録された和食は「日本人の伝統的な食文化」という副題がつけられています。食生活の多様化により豊かになった反面、伝統的な食文化を見直し、保護・継承していくことも必要です。学校給食でも和食献立の基本である、米飯の回数を増やしたり、魚・野菜・豆・芋などの食材を多く取り入れた料理を組み合わせていきます。24 日の献立は「ごはん・魚の黄金焼き・肉豆腐・みかん」で和食献立を実施します。

## ＊今月の献立から＊

５日　せんべい汁
　青森県の郷土料理です。小麦粉で作った「南部せんべい」の入った具だくさん汁です。

９日　ししゃものピリ辛焼き・揚げごぼうの甘辛煮
　11 月８日（いい歯の日）に合わせ、カルシウムたっぷりで噛みごたえのある料理を組み合わせました。一口 30 回を目標によく噛んで食べましょう。

10 月使用食材産地情報
玉葱（北海道）人参（北海道）じゃが芋（北海道）キャベツ（練馬・群馬）白菜（茨城）大根（青森・北海道）小松菜（埼玉）たけのこ（愛媛）ごぼう（青森・宮崎）長葱（山形）豚肉（茨城）鶏肉（青森）鶏卵（栃木）さんま（北海道）ししゃも（ノルウェー）むきえび（ベトナム）さば（ノルウェー）しらす干し（高知・兵庫）

**給食費の徴収にご協力をお願いします。**
**今月の引き落とし日は１１月１０日です。**