

校庭の木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じます。これから本格的な寒さがやって来ます。しっかり食べて体力を付け、風邪をひかない丈夫な体をつくりましょう。

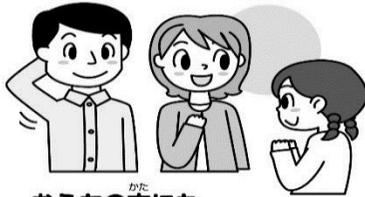


11月23日は「勤労感謝の日」です。

私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。感謝の気持ちを表す



「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつを、心を込めて行い、食事を大切にいただきましょう。

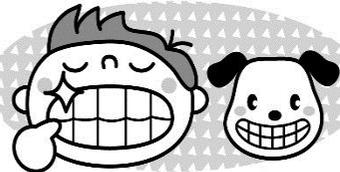


おうちの方にも感謝の気持ちを伝えましょう

食べ物の命にも感謝!

## よくかんで食べていますか?

健康な歯を保つためには、よくかんで食えること、食べたらしっかり歯を磨くこと、そして好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物を満遍なく食べることが大切です。特に歯をつくるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは意識してとりたい栄養素です。



11月8日は「いい歯の日」

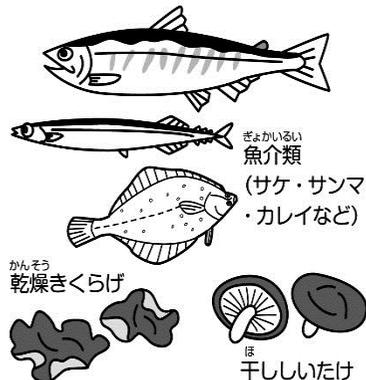
歯や骨をつくる

### カルシウムの多い食べ物



カルシウムの吸収を助ける

### ビタミンDの多い食べ物



## ★練馬区立小中学校、全校一斉区内産野菜使用★

練馬区立小中学校で地場産物を学校給食で一斉に使用することで練馬の産物、食文化や食に関する歴史への理解や生産に携わる人々に感謝する心の涵養等、学校給食が「生きた教材」として活用される事を目的としています。

区から供給される野菜は「練馬産キャベツ」と「練馬大根」です。

石神井南中学校では、11月22日に練馬産キャベツを使った『回鍋肉丼』を実施します。12月には練馬産大根を使った『麻婆大根』を実施する予定です。



## ★11月の献立より★

区内産の野菜…キャベツ・里芋・大根・小松菜を使用する予定です。

◎文化の日献立：11月2日（水）…菊花和え

・文化の日に各界の功労者に贈られる秋の叙勲（じょくん）の菊の勲章にちなんで、給食では、『菊花和え』が出ます。

◎仙台郷土料理献立：11月4日（金）…笹かまの磯辺揚げ、おくすがけ、ずんだもち

・笹かまは豊漁で余った鯛や平目をすりつぶし木の葉状に焼いたものです。・おくすがけは精進料理としてお盆やお彼岸に食べられる汁です。・ずんだは枝豆をすりつぶして枝豆あんこにしたものです。

※笹かまは仙台藩主伊達家の家紋にちなんで、ずんだもちは伊達政宗が陣中で太刀で枝豆をすりつぶしたことから「陣太刀」が変化して「ずんだ」になったと言われています。

◎いい歯の日献立  
11月8日（火）  
いかくんサラダ

よく噛んで食べるように「いかの燻製」の入ったサラダにしました。



◎練馬キャベツの日献立  
11月22日（火）  
練馬産キャベツの  
ホイコーロー丼

練馬区から供給される練馬産キャベツを使って、「ホイコーロー丼」を実施します。



◎ギリシャ料理献立  
11月25日（金）  
ムサカ

ムサカとはギリシャ料理のひとつで、豚ひき肉やなす、じゃが芋を重ねてソースとチーズをのせて焼きます。