



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



©少年写真新聞社2021

暦の上では間もなく冬に入り、谷原の森も秋の深まりをいっそう感じる季節になりました。
11月3日は「文化の日」です。この日は自由と平和を愛し文化をすすめる日とされています。世界にはいろいろな文化があり、食文化も様々です。いろいろな文化に目を向けると、自分たちの食文化を改めて知ることができます。24日は「いい日本食」で「和食の日」となっているので、日本の伝統的な和食文化の大切さについて考える日にしましょう。

ハラール食って何だろう？

日本には約10~20万人のムスリム（イスラム教徒）が暮らしているといわれます。

ムスリムは、豚肉や酒などは神によって禁じられているため飲食しません。牛乳・卵・豆・海藻類・野菜・果物・穀物・魚・ハラール肉（イスラムの教えに則った方法で処理された肉）などの食べ物は、ハラール（許された）食といい、食べることができます。

日本でも、ハラール食を取り扱う飲食店が増えてきました。

ハラール (許されたもの)	ハラーム (禁止されたもの)

※宗派、国及び地域、個人によって解釈が異なります。

©少年写真新聞社2021

クイズ ぎんなんが実らないいちょうがあるのはなぜ？

- ①いちょうに似ている別の植物だから
- ②いちょうにはオスの木とメスの木がありメスの木にしが実がならないから
- ③実る前に枝を切ってしまうから



秋の味覚ぎんなんはいちょうの実です。いちょうにはオス（雄株）とメス（雌株）の木があり、雄株には実がなりません。ぎんなんはにおいが強いので、街路樹などには雄株を植えることが多いといわれます。

©/冬彦

©少年写真新聞社2021



今月の食材・献立から

★ねり丸キャベツ一斉給食の日

17日はねり丸キャベツ一斉給食の日です。練馬区で収穫されたキャベツをねり丸キャベツとしてブランド化しています。この日の給食ではねり丸キャベツを使用し「ホイコーロー」を作ります。地元で収穫された野菜を使うことは、地産地消を知るきっかけとなります。また、地域の自然・文化に関心を持ち、地域の生産者に感謝する心を育てます。

キャベツには胃酸の分泌を抑え胃粘膜の修復を助けるビタミンUが含まれています。また、風邪の予防が期待できるビタミンCも豊富です。

給食室から

11月24日は和食の日です。給食の汁物はだしの味や素材の味を感じられるよう、薄味で仕上げています。24日の給食では、ぜひかつお節でとった「だしの味」を味わってほしいと思います。

また、給食では和食に限定せず様々な献立が出てきます。給食の時間に「これ何？」「この〇〇（食材）食べたことない」「食べたことがないから食べたくない」「魚の骨がいやだから食べたくない」などの声を聞きます。和食に限らず、意識して食べると食材にも興味が出ると思います。味覚は少しずつ変化していくので、今まで苦手だった食材も、チャレンジしたら美味し！と感じることもあると思います。中学生になって食べられるものが増えたら嬉しいですね。給食の時間が楽しみになるよう、これからも日々工夫をしていきたいと思っています。

11月の予定産地

牛乳(群馬・東京・岩手・青森・秋田・宮城・北海道・山梨)
人参(北海道) 玉ねぎ(北海道)
じゃが芋(北海道) にはら(茨城)
きゃべつ(東京・練馬・愛知) 里芋(千葉・埼玉)
白菜(茨城・練馬) ちんげんさい(静岡)
きゅうり、かぶ、ねぎ(埼玉) 大根(練馬・千葉)
小松菜(埼玉・練馬) ピーマン(千葉)
ほうれん草(千葉) しょうが(長崎)
えのき・しめじ(長野) ミノトマト(愛知)
豚肉(埼玉) ねぎ(青森・練馬)
鶏肉(岩手) もやし(栃木)
ブロッコリー、ごぼう、にんにく、りんご(青森)

