

給食だより11月

令和4年10月28日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭 恵子



地域の食べ物を食べよう「地産地消!」

皆さんが毎日食べている給食には、地域の食材が多く使われています。その食材を育てる人や運ぶ人、調理する人など、いろいろな人たちによって給食は支えられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。

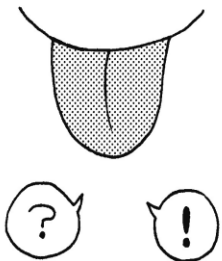
地域でとれる食べ物を食べることを「地産地消」と言います。谷原中学校では、五十嵐農園さんで作られた野菜（小松菜・大根・キャベツ・白菜・にんじん等）を使っています。

11月9日には、ねり丸キャベツ一斉給食の日があります。地域の野菜を味わってくださいね。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て「ねり丸キャベツのポトフ」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、地元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。

11月8日は いい歯の日 よくかむと体や脳によいことがたくさん

味がよくわかる



唾液が多く出る



食べ過ぎを防ぐ



脳の働きアップ



消化を助ける



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」「魚は骨があって食べづらい」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い!と感じるようになることもあります。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。

☆給食費の引き落とし☆

11月の引き落としは11月21日（月）となります。
残高不足にならないようご確認お願いいたします。

