平成２６年度　１１月号 練馬区立大泉北中学校

給食だより

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

秋は、海の幸や、山の幸などのおいしい物がたくさん出回ります。自然の恵みや、食に携わる人々に感謝をしながらおいしくいただき、食欲の秋を楽しみましょう！

１１月８日は「良い歯の日」～♫ひみこのはがいーぜ♫～

みなさんは、「ひみこのはがいーぜ」という標語を知っていますか？この標語は、よくかむことのよい効果の頭文字をとってつくられたものです。

「ひ」は、肥満予防
「み」は、味覚の発達
「こ」は、言葉の発音はっきり
「の」は、脳の発達
「は」は、歯の病気予防
「が」は、がん予防
「い（い）」は、胃腸快調
「ぜ」は、かむ力と丈夫な歯があると、「全力投球」で物事に取り組む力が出せる

という意味があります。このように、よくかむことは食べ物を体に取り入れやすくする以外にもよい効果がたくさんあります。一口２５～５０回かむことが理想とされているので、これから意識してよくかむ習慣をつけましょう！

♥♥♥♪11月２３日は「勤労感謝の日」♪♥♥♥

勤労感謝の日は、もともと「新嘗（にいなめ）祭」といって、米などその年の収穫を神様に感謝する日でした。今では、「勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう日」と定められています。人々が働くことで、色々なものが生産されます。その生産されたもので、人々の生活が支えられています。給食も、でき上がるまでにたくさんの人の手によって支えられています。普段何気なく食事をしていますが、その裏では、食べ物を育ててくれる人、食材を運んでくれる人、料理を作ってくれる人など、さまざまな人の働きがあります。食べ物を作ってくれる人や、食べられる事に感謝しながら、日々の食事をいただきましょう。

旬のキャベツのお話

キャベツには、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に効果のあるビタミンU(キャベジン)と、ビタミンKが含まれています。ビタミンCも多く、特に芯の部分に豊富です。熱に弱い成分なので、サラダや、短時間で炒めて食べると効果的です。春と冬に旬がありますが、これからの季節の冬キャベツは、ずっしりと重く、巻きのきついものが甘みがあっておいしいです。

１１月の献立より

- 今月の給食も、旬の食材をたくさん使った献立にしました。キャベツ、鮭、タコ、れんこん、小松菜、里芋、白菜、大根、カブ、さつまいもなどを使用する予定です。
- 11月８日は「良い歯（１１８）の日」です。８日は土曜日で給食が無いので、７日に良い歯を作る、カルシウムたっぷりの献立を提供します。

- １９日は、旬の練馬産キャベツを使って回鍋肉丼を作ります。練馬区は２３区の中でも畑が多く、季節ごとに色々な野菜が収穫されます。その中でも農地の約４割を占めるのがキャベツです。毎年、近隣の農家さんにご協力をいただき、練馬区の小中学校で一斉に練馬産キャベツの献立を実施しています。地元の恵みに感謝していただきましょう。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。
今月の引き落とし日は１１月１０日（月）です。

〈お願い〉

学校給食費（教材費等）の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日までに（口座振替の前日）までに指定口座への入金（納入）をお願いいたします。なお、未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。