



# 11月給食だより

R3. 10. 29  
練馬区立八坂中学校  
校長 安井 実士  
栄 養 士

日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日このごろです。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事で風邪を予



防しましょう。  
さて、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、心をこめて行い、食事を大切にいただきますよう。



食べ物の命にも感謝!



## 11月の献立より

旬の食材・・・鮭、いなだ、さつまいも、きのこ類、りんご、大根、キャベツ、柿、洋梨 等です。

### ★季節・行事等の献立

・文化の日献立(2日)・・・「菊花(きっか)寿司」



11月3日は文化の日です。「自由と平和を愛し、文化をすすめる」ことが趣旨の国民の祝日で、1948年(昭和23年)に制定されました。日本の国の花でもある菊を使い、ちらし寿司を作ります。

・いいりんごの日献立(5日)・・・「フルーツゼリー」

11月5日は「いい(11)りんご(5)」の語呂合わせです。青森県で2001年に制定されました。給食では、りんご缶も入った「フルーツゼリー」を作ります。

・いい歯の日献立(8日)・・・「わかめとじゃこのご飯」「揚げごぼう」

11月8日は「いい(11)歯(8)」の日です。丈夫な歯になるように、よく噛み丈夫な歯になる献立にしました。

・キャベツの日献立(17日)・・・「ねり丸くんの回鍋肉丼」「肉団子入り春雨スープ」

練馬区特産のキャベツを、区内の小中学校の給食で一斉に使用しています。キャベツはビタミンC、ビタミンKが豊富な野菜です。キャベツ三昧の献立です。

・食育の日(19日) 日本各地の郷土料理

今月は宮城県の郷土料理「おくずかけ」を作ります。

・和食の日献立(24日)

11月24日は「和食」の日。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。ご家庭にパンフレットを配布予定です。食卓を囲んでお話するのにお役立てください。給食では、「コーン茶飯」「さばのごま味噌焼き」「きのこのすまし汁」「かみかみサラダ」を作ります。

### 「和食」の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>調理技術・道具 多様な食材</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> <p>一汁三菜が基本 うま味の活用</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <p>季節を楽しむ飾り付け</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>家族や地域の絆</p>



## 11/8 いい歯の日!



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

### <五十嵐農園の野菜が提供されます!>

今月から「五十嵐農園」の野菜を給食で使わせてもらえることになりました。内容はお昼の放送等でお知らせします。「白石農園」からも提供されます。区内産の新鮮な野菜を感謝していただきましょう。

