



11月給食だより

R 4 . 1 0 . 3 1
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しょう。



食べ物の命にも感謝!



11月の献立より

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

★季節・行事等の献立

- ・世界の料理 中国(1日)・・・「翡翠(ひすい)炒飯」「広東スープ」「杏仁豆腐」
- ・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。

- ・立冬(7日)・・・「野菜のゆずドレッシング」「白玉入りあんかけ汁」

立冬とは、冬の気配を感じ始める日のことをいいます。旬の物と温かな汁物にしました。

- ・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。よく噛む献立にしました。丈夫な歯を保ちましょう。

- ・キャベツの日献立(9日)・・・「ねり丸キャベツのポトフ」

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。感謝していただきましょう。

- ・食育の日(18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。

給食では、「コーン茶飯」「チーズとベーコンの卵焼き」「田舎汁」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</p> <p>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</p> <p>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。

<地産地消!五十嵐農園の野菜を使っています!>

昨年「五十嵐農園」の野菜を給食で使わせてもらっています。輸送距離のかからない地元産の食材を使うことで、新鮮であることと、電気やガソリンなどの輸送コストを下げられる利点があります。今月は五十嵐さんの野菜に加え、練馬キャベツの日もありました。区内の農家さんに感謝して美味しい野菜をいただきましょう。

