



## 10月の給食目標 和食の良さを知ろう

過ごしやすい季節になりました。スポーツや勉強、読書など何を行うにも適した季節です。また、新米や栗・芋・果物など、実りの秋を迎えます。自然の恵みに感謝し、食べ物を大切にする心を育てていきましょう。

## 受け継いでいこう 和食文化

和食は、平成25年(2013年)12月に「和食;伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味わいを生かした調理がされています。また一汁三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食生活につながります。そして、自然の美しさを表現し、年中行事とも深いかわりがあります。家庭の中で和食の良さや食文化について話し合ってみてください。



## 江戸東京野菜について知ろう!

### 江戸東京野菜とは

「江戸東京野菜」は、江戸期から始まる東京の野菜文化を継承するとともに、種苗の大半が自給、または近隣の種苗商により確保されていた昭和中期までのいわゆる在来種、または在来の栽培法等に由来する野菜。2022年4月現在、50種登録されている。

JA東京中央会HPより

明和中の給食でも使用していきます!



練馬大根



伝統大蔵大根



寺島ナス

のらぼう菜



東京うど



内藤かぼちゃ



馬込三寸人参

## 給食の栄養価に関するお知らせ

献立の栄養価の計算には、日本食品標準成分表という食品の栄養成分をまとめたデータ集を使っています。10月の献立から、その成分表をこれまで使っていた2015年版(七訂)から最新の2020年版(八訂)へ切り替えました。最新の成分表では、エネルギーの算出方法が変わり、これまで以上に実際に食べている食品の成分に近いエネルギー値が求められるようになりました。そのため、食品によっては、成分値がこれまでと異なる場合がありますが、給食で提供される量はこれまでと変わりません。ご心配なことがあれば栄養士までご相談ください。