

# がつきゅうしょく 11月給食だより



練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 庄司 智子



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

## 子どもの心を育て 「共食」のススメ

家族で食卓を囲んでいますか？ 忙しくてなかなか家族がそろわないというご家庭が多いかもしれません。

しかし、朝食を一人で食べている子どもは、そうでない子に比べて、心や体に不調を感じる割合が高くなります。

「共食」は食事を一緒に食べるだけでなく、買い物や料理、後片付けなど、「食行動を共有すること」とされており、子どもの健やかな成長のために欠かせません。家族で話し合い、できることから取り組んでみませんか。

※出典：内閣府食育推進室「親子のための食育読本」「食育ガイド」



家族で食卓を囲んでも、これでは共食とはいえません。会話を楽しみながら食事をしましょう。



今月の献立



14日(水) ~練馬産キャベツを使った全校一斉給食~

ごはん・生揚げのみそ炒め・じゃこサラダ

練馬区内の全ての小中学校で、練馬産のキャベツを使った献立を実施

します。生揚げのみそ炒めにたくさんキャベツを入れました。

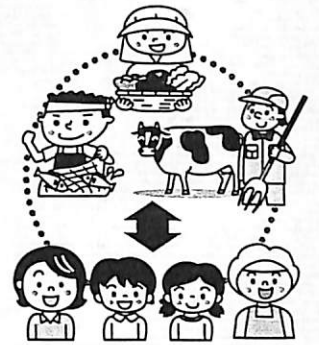
22日(木) カレーうどん・スイートポテト

旬のさつまいもをたっぷり使った手作りのスイートポテトです。

郷土料理や世界の料理を組み合わせて、旬のくだものなどを使います。どうぞお楽しみに！

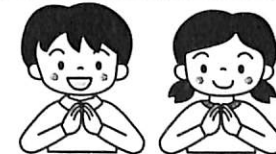
## ご存じですか？「地産地消」

地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費する」と取り組みです。食料自給率の向上に加え、新鮮で安全な食材を手に入れることができる、輸送にかかるコストを減らし環境にも優しいなど、よいことがたくさんあります。学校給食では、下記のような教育的効果も期待されることから、積極的に地場産物の活用に取り組んでいます。ご家庭でも「地産地消」を意識して、食材を選んでみてはいかがでしょうか？



<p>学校給食に地場産物を活用すると…</p>	<p>地域の自然、食文化、産業などへの理解が深まる</p>
<p>食料の生産、流通などに関わる人びとの努力をより身近に理解することができる</p>	<p>生産者や生産過程などを理解し、食べ物への感謝の気持ちを抱くことができる</p>
<p>「顔が見え、話ができる」生産者などにより生産された、新鮮で安全な食材を確保することができる</p>	<p>流通にかかるエネルギーや経費の節減、包装の簡素化など、環境保護に貢献することができる</p>
<p>生産者など、地域の方の学校教育に対する理解が深まり、連携・協力関係を築くことができる</p>	<p>日本や世界を取り巻く食料の状況や、食料自給率に関する知識や理解を深め、学習意欲を向上させることができる</p>

11月23日は  
勤労感謝の日



生産者の方や食べ物に感謝して、食事をおいしくいただきます。

学校給食費の納入にご協力をお願いします。引き落とし日は11月5日です。