

平成31年度  
(令和元年度)

# 11月 北町中食育だより



早寝早起き朝ごはん  
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 中嶋雅彦  
栄養士 河口由季

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時期になりました。秋は実りの季節です。新米をはじめ、旬の魚や野菜、くだものなどが一段とおいしくなります。様々な食材をバランスよく食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう。



## 感謝の心をもとう！

11月23日(土)は「勤労感謝の日」です。日頃からみなさんの健康について心配してくれるおうちの人や先生方はもちろん、毎日食べている食事についても思いをめぐらせましょう。そして、毎日食事ができていることのありがたさについて、よく考えてみましょう。

### ★食事への感謝の気持ちを表す3つの方法★

- ① 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんとしよう！
- ② よいマナーで食事をしよう！
- ③ 思いやりの心を持ち、きれいに片付けをしよう！



- ① 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんとしよう！

あいさつには、動物や植物の命をいただいていること・食事作りに関わる人(作った人、食べ物を生産した人など)への感謝の気持ちが込められています。

#### 食べる前の「いただきます」

昔、神様のお供えや位の高い者から品物や食べ物を受け取る際に、頭の上、つまり頂(いただき)に掲げていたことから、「いただきます」という言葉が生まれたといわれています。



#### 食べ終わった後の「ごちそうさま」

ごちそうさまの「ちそう(馳走)」には「走り回る」という意味があります。

近年は技術の発達などにより食べ物を入手しやすくなりましたが、昔は食べ物を集めるために遠くまで走り回らなければなりませんでした。走って食事を用意してくれたことへの感謝を「ごちそうさま」と表現するようになりました。

- ② よいマナーで食事をしよう！

料理を作った人が料理に込めた思いを大切にすることで、感謝の気持ちを表します。

- ③ 思いやりの心を持ち、きれいに片付けをしよう！

後片付けをする人のことを考えて、ルールを守り片づけをしましょう。



# 朝ごはんコンクールの応募ありがとうございました！

今年度も校内朝ご飯コンクールの審査を行い、各賞を決定しました。また、112点の応募の中から3年1組大沼さんの作品を区へ提出した結果、銅賞を受賞しました。



## 朝ごはんコンクール展示

期間：令和元年11月22日（金）から12月3日（火）12時まで

場所：練馬区役所1階アトリウム

練馬区内の中学校から区に提出された作品を展示しています。

金賞・銀賞を受賞した作品のレシピも配布していますので、ぜひお立ち寄りください。



### ◆11月の献立から◆

#### 練馬キャベツ入りミートローフ

練馬区では、地場野菜を使用した学校給食の全校一斉実施に取り組んでいます。今年は3回（6月19日・11月13日・12月2日）実施します。今回は練馬産キャベツが近隣の農家から納品され、練馬区内の小中学校で使用されます。北町中学校では「練馬キャベツ入りミートローフ」を作ります。

### ★ 10月の使用食材 ★

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	北海道	大根	岩手、青森	れんこん	茨城
玉ねぎ	北海道	ごぼう	青森	えのき	長野
じゃがいも	北海道	小松菜	埼玉	しめじ	長野
キャベツ	千葉	ねぎ	青森、岩手	えりんぎ	長野
白菜	長野	小ねぎ	宮城	米	青森県産まっしぐら
きゅうり	茨城	チンゲンサイ	埼玉	あさり	熊本
もやし	栃木	セロリ	長野	卵	宮城、青森
しょうが	高知	ピーマン	岩手	豚肉	青森、群馬
にんにく	青森	ほうれん草	群馬	鶏肉	群馬、宮崎

### ◆ 給食費入金のお願い ◆

11月の給食費の引き落とし日は、11月5日（火）です。残高不足等で引き落とし不能の場合は、19日（火）に再引き落としいたします。

今年度最後の引き落としになります。振替日の前日までに残高の確認をお願いいたします。