

令和 2 年度

11月 北町中食育だより



早寝早起朝ごはん

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(月)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」のあいさつをすること

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。

② よいマナーで食事の時間を過ごすこと

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、きれいに片付けること

後片付けをする人のことを考えて片づけをしましょう。



★ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつについて

北町中学校では、保健給食委員が「手を合わせてください。いただきます。」とあいさつをします。その時にほとんどの生徒が手を合わせていますが、たまに読書や勉強などをしている人がいます。あいさつの前には読書などをやめ、あいさつをしましょう。

「いただきます」の語源

いただきますの「いただき（頂）」には「頭の上」という意味があります。昔は神様のお供えや位の高い者から食べ物を受け取る際に頭の上に掲げていたことから「いただきます」と言うようになりました。

「ごちそうさま」の語源

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。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。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。

朝ごはんコンクールへの応募、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、99点の応募の中から3年3組藤村く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2年11月20日（金）から12月1日（火）12時まで

場所：練馬区役所本庁舎・1階アトリウム（入口の目の前です！）

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◆

11日（水）練馬キャベツ入りハンバーグ

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24日・11月11日・12月7日）実施します。今回は練馬キャベツを農家さんから届けてもらいます。北町中学校では「練馬キャベツ入りハンバーグ」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	ねぎ	青森	セロリー	長野
玉ねぎ	北海道	小ねぎ	福岡	さつまいも	千葉
じゃがいも	北海道	にら	茨城	里いも	宮崎
キャベツ	茨城、群馬、練馬区	大根	青森、北海道	柿	和歌山
白菜	長野	かぼちゃ	北海道	ブルーベリー	岩手
チンゲンサイ	静岡	ごぼう	青森	米	青森
ほうれん草	千葉、栃木	さやいんげん	埼玉	あさり	熊本
小松菜	埼玉	ピーマン	茨城	ぶり	青森、岩手
きゅうり	埼玉	赤ピーマン	山形	かつお	鹿児島
しょうが	長崎	しめじ	長野	豚肉	群馬、岩手、鹿児島、茨城
にんにく	青森	えのき	長野	鶏肉	宮崎、鹿児島

◆給食費入金のお願ひ◆

11月の給食費の引き落としは11月4日（水）です。振替日の前日までに残高の確認をお願いいたします。残高不足などで引き落とし不能の場合は、19日（木）に再引き落としいたします。