



# 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 土屋 康子

今年の秋は、温暖化の影響なのか、なかなか秋らしい季節になるのが遅いように感じます。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寒さに負けない体力づくりをしましょう。

◆ 11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが食べている食べ物は、いろいろな人によってつくられ、届けられています。様々な人の労力があるおかげで、わたしたちは食事をすることができます。

## 学校給食に関わっている人た



学校給食には、多くの人が関わっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理する調理員、食べ物を育て収穫する生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにもいろいろな人が、学校給食を支えています。その人たちへの、感謝の心を持って食べましょう。

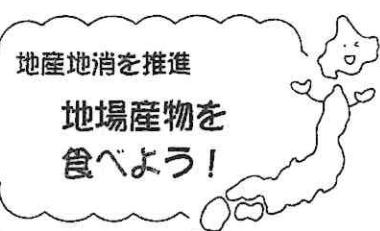
## 食事のあいさつ 「いただきます」「ごちそうさま」

学校では、保健給食委員さんが「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしています。みなさんも手を合わせたり、心の中で唱えたりしてあいさつをしているのではないでしょうか。

「いただきます」と「ごちそうさま」は動物や植物の命をいただいていることや食事に関わる人への感謝の気持ちを込めた言葉です。ぜひこれからも、感謝の気持ちをこめてあいさつしてほしいと思います。

「いただきます」の語源……昔は神様のお供えや位の高いものから食べ物を受け取る際に  
「いただき(頭の上)」に掲げていたこと。

「ごちそうさま」の語源……昔は走り回って食材を集め、お客様に食事を用意したこと。  
「ちそう(馳走)」には「走り回る」という意味があります。



地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題にも貢献できます。給食でも練馬産の地場産物を活用しています。

※ 11月8日(水)は、練馬区の小・中学校で「ねり丸キャベツ」(練馬産キャベツ)を使用した献立になっています。北町中では「回鍋肉丼」をつくります。これから冬場にかけいろいろな練馬産の野菜が収穫されます。11月には、小松菜、キャベツ、大根、白菜などの東京産・練馬産の野菜を使い地場産物を活用しています。

## <朝ごはんコンクールへの応募、ありがとうございました。!!>

今年度も校内朝ごはんコンクールの審査を行い、各賞を決定しました。また129点の応募の中から1年2組 杉田羅楽さんの作品を区に提出しました。

## ◆ 10月の使用食材 ◆

	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	北海道	きゅうり	埼玉、青森	シャインマスカット	山梨
たまねぎ	北海道	レタス	長野	みかん	愛媛
じゃがいも	北海道	赤ピーマン	高知	米	青森
キャベツ	群馬、長野	里いも	栃木	大麦	福井
にら	千葉	かぼちゃ、絹さや	北海道	ししゃも	アイルランド
もやし	栃木	ごぼう	鹿児島、群馬、埼玉	かつお	静岡
ねぎ	秋田、青森	大根	北海道、千葉	鰯	ノルウェー
かぶ	千葉	にんにく	青森	いか	ペルー
白菜	長野	しょうが	高知	むきえび	ベトナム
小松菜	埼玉、練馬	しめじ、えのき	長野	鶏肉	宮崎、岩手、茨城
ほうれん草	群馬、茨城	さつまいも	千葉	豚肉	茨城
セロリ	長野	ブロッコリー	長野	卵	栃木

## ◆ 給食費入金のお願い ◆

11月の給食費の引き落としは11月6日(月)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、20日(月)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。