

# 給食だより



練馬区立石神井中学校

だんだんと秋が深まるにつれ、朝夕の気温も一段と低くなってきました。風邪が心配な時期でもあります。11月は、文化発表会はもちろん、中間考査、1年生は校外学習もあります。風邪などを引かないよう規則正しい生活を心がけ、外から帰ったら「手洗い」を行うことを習慣づけましょう。

## ◆ 練馬区立小中学校・全校一斉区内産野菜給食の日 ◆

今年も練馬区内でとれた野菜を使った給食が、区立小中学校全校で一斉に実施されます。

- 11月19日(水) 練馬産キャベツ
- 12月8日(月) 練馬産大根

これらの野菜は、練馬区教育委員会から提供されます。地場産ならではの新鮮な味を、生産者の方々に感謝しながら楽しんでください。

## 11月24日は「和食の日」

平成25年12月に「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されました。それを受けて“和食”文化保護・継承国民会議”では、11月24日を日本の食文化を見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として「和食の日」と制定しました。

### ◆ 「和食」の特徴 ◆

- ◆ 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ◆ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

- ◆ 栄養バランスに優れた健康的な食生活
- ◆ 正月などの年中行事と密接な関わり

## ■ 今月の献立から ■



- ❖ 1日(土) 文化発表会であるこの日は、給食室で手作りしたお弁当給食です。700食以上のお弁当を、学校の給食室で作ります。
- ❖ 5日(水) 11月6日は貧血検査があります。それにちなみ、貧血対策にはもちろん、持久力を高めるのにも欠かせない「鉄分」を多く含むひじきや生揚げを使った献立です。
- ❖ 19日(水) 練馬区内産キャベツを、練馬区立の学校で一斉に使用する日です。本校では、キャベツをたっぷり使った豚の生姜炒め丼を出します。
- ❖ 21日(金) 毎月19日は食育の日です。今月は石川県の郷土料理であり、学校給食でも提供されている治部煮です。

◇今月は地場産物として、練馬区内産の里芋、小松菜、大根、キャベツ、白菜、ほうれん草、ブロッコリーを使用する予定です。



新学期が始まり、給食委員も後期メンバーが給食後のリフト前点検を行っています。各階のリフトの前で、クラスから戻ってくる食器類の片付けの様子を点検したり、時には指示をしたり、廊下が汚れていないか確認をしたりしています。

### 学校給食費納入のお願い

今年度の第7回振替日は  
11月5日(水)です。  
ご確認の上、  
期日までにご入金ください。

中には、牛乳瓶がグチャグチャの状態に戻ってくるクラスや、まれに当番が片付けの途中でいなくなってしまうクラスもあります。先日は、片付けが終わらないクラスがあり、屋休みの間ずっと給食委員が立ち会ってくれました。リフト前の片付けが遅くなると、給食室で食器類を洗浄するのも遅くなってしまい、調理員さんにも迷惑をかけてしまいます。11月の給食目標は「感謝して食事をしよう」です。感謝の気持ちは言葉で伝えるだけでなく、残さず食べる、食器を大切に扱う、綺麗に片付ける、当番の仕事を全うする等の一人一人の日頃の行動から示すことができます。

## 朝ごはんコンクール銅賞おめでとう!

「第8回 自分で作る朝ごはんコンクール」(練馬区中学校教育研究会食育部主催)で、本校の生徒である1年D組 荒井 友規 君が銅賞を受賞しました。

☆★ 作品が展示されます ★★

(期間) 11月21日(金)~11月25日(火) 15時まで  
(場所) 練馬区役所 1階アトリウム



お近くにお越しの際は、ぜひご覧ください。