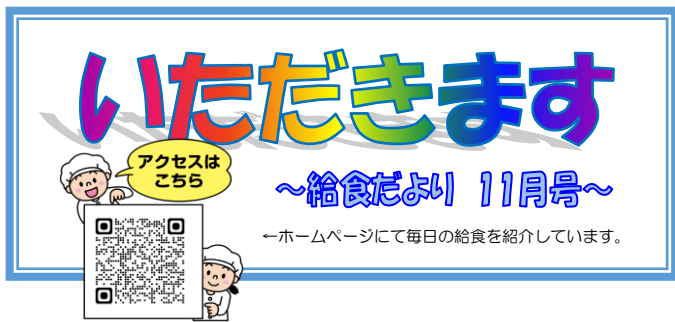


令和7年10月31日

練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
栄養士 宗形 元美



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

秋が急に深まり、一気にひんやりしてきましたね。お米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫の時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日は「^{にいなめさい}新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」です。食べることは、たくさんの人の勤労によって支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。11月は、1～3年生のランチルーム給食を予定しています。「共食(誰かとともに食べること)」には、多くのメリットがあります。みんなで食べることで苦手なものに挑戦出来たり、楽しく食べることで栄養の吸収もよくなったりすると言われています。見晴らしの良いランチルームで、「食卓を囲む」ことのよさを感じてもらえたらと思います。

給食を通して地産地消の良さを知ろう！



地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費することです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。練馬区は、23区内でいちばんの農地面積があり、地場産の野菜が手に入る恵まれた地域です。豊玉南小学校でも、時期によってさまざまな練馬産の野菜を使用しています。よく知られているキャベツや大根はもちろんですが、他にもブロッコリー、にんじん、ねぎ、小松菜、トマトなどなど…。自分たちの地域でどのような野菜が育てられているのか、スーパーやJA、直売所など、いろいろなところで生産者にも注目してみるのも良いですね。



～ねり丸キャベツの一斉給食があります～

11月5日(水)はねり丸キャベツの一斉給食です。この日は練馬区でとれた新鮮なキャベツ(ねり丸キャベツ)が区から無償で提供され、区内の各小中学校でキャベツをたっぷり使用した給食を作ります。



～11月24日は「和食の日」～

「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産として登録されていますが、この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた社会的慣習を意味し、下のような特徴があります。和食を日々の食事に活かすことで、自然と健康的な食事にもつながります。給食でも「だして味わう和食の日」にちなんで、かつお節と昆布でとった合わせだしのすまし汁を作ります。給食では日ごろから、かつお節や煮干し、鶏がら、野菜など、自然の食材からだしをとっています。ていねいにとっただしは、使う調味料を減らし、減塩にもつながります。「うまみ」をいかすことで、日々の給食でも味覚を育てていきたいと考えています。

「和食」の特徴



～10月の食育～

*給食委員会「食品ロス削減月間」の活動

10月の委員会活動の中で、豊玉南小の食品ロスを減らすためにできることを考えました。給食委員が作成するスライドや、放送、ポスターなどで呼びかけをするほか、調理員さんに協力してもらい、クラスごとの食べ残しチェックをしてみようという案が出ました。この企画により、各クラスが、普段よりも食べ残しを減らそうという意識を持って給食時間を過ごしてくれていました。ひとりひとりの小さな心がけも、学校全体で集まればとても大きな力になります。

11月の委員会で、結果をお知らせする予定です。

給食掲示板上に稲穂を展示しています。



エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩				
kcal	g	g	mg	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g	g
600	24.0g(16.0%)	20.2g(30.3%)	318	90	2.1	274		0.36		0.50		25		6.3	2.5

※ 栄養価の記載について：日本食品成分表 2020 年版（八訂）で栄養価を算出しています。学校給食実施基準は、日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）をもとに算出されているため、摂取栄養価のみを標記しています。