いただきます



～給食だより　11月号～

←ホームページにて毎日の給食を紹介しています。

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

令和８年１０月３０日

練馬区立豊玉南小学校
校　　長　　長谷川　修

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「新嘗祭（にいなめさい）」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しょう。11月からは、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、他にもトマト、にんじん、ねぎ、小松菜、ブロッコリーなどなど…。　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26日（木）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「だしで味わう和食の日」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。



～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して、食品ロスに関わる一句を募集しました。

11 月の委員会で、よい作品を選ぶ予定です。

＊「食品ロスについて考えよう」献立の実施

10 月の献立では、食品ロス削減にちなんだ献立を提供しました。だしをとったあとのかつお節を再利用した「もったいないふりかけ」や、パンの耳で作った「クルトン」、練馬区ならではの、大根の間引き菜＝もみ菜を使ったみそ汁、国産小麦や米粉の活用を紹介する献立など。身近な給食を通して、食品ロスについて知ってもらえる機会となれば嬉しいです。

栄養素	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
11月分平均（中学年）	602	24.5g(16.2%)	21.0g(31.4%)	345	87	2.4	282	0.38	0.52	29	6.0	2.6

※　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。