



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

練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
栄養士 宗形 元美

日ごとに秋が深まり、だんだんと日中の気温も低くなってきました。給食室では、気温が低い中でもできるだけ温かいものを温かい状態で出せるよう、配缶時間に気を遣いながら作業をしています。さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちの食生活は、多くの人の支えによって成り立っています。食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」に込められた意味を改めて考えながら、感謝の気持ちを持って食事をしましょう。

給食では「地産地消」を推進しています!



「地産地消」とは、地域で生産された地場産物を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。10月の「食品ロス削減月間」でも、地産地消について紹介をしました。練馬区では、学校給食における地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。11月は今年度2回目の「ねり丸キャベツ」を使った区内一斉給食があります。また、12月には「練馬大根」、1月には新たに「練馬産にんじん」を使用した区内一斉給食を予定しています。この日以外にも、豊玉南小学校では、普段から練馬産の野菜を積極的に納品していただいています。

◎9日:「ねり丸キャベツのホイコーロー丼」

…練馬区産の新鮮なキャベツを使って作ります。しゃきしゃきの歯ごたえと、キャベツの甘みを感じてもらいたいです。

◎11月は、キャベツ、大根、にんじん、小松菜など練馬区産の野菜を使用する予定です。

◎豊玉南小のみそは練馬区のみそ蔵「靴屋三郎右衛門」の練馬みそを使用しています。



～11月24日は「和食の日」～

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけでなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。改めて、私たちに身近な和食の魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。24日は給食でも「だしで味わう和食の日」として、かつお節と昆布でいねにとった合わせだしのすまし汁を作ります。だしの「うまみ」を感じてもらえたらと思います。

和食の4つの特徴

- 1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 2 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 4 正月などの年中行事との密接な関わり

＜11月の食材の主な産地(予定)＞							
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく ごぼう	青森県	しめじ えのき	長野県	こまつな	東京都 練馬区	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県	キャベツ	練馬区	米	秋田県産「あきたこまち」
たまねぎ じゃがいも	北海道	もやし	栃木県	だいこん	練馬区 千葉県	鶏卵	茨城県
にんじん	北海道 千葉県 練馬区	にら	栃木県	ブロッコリー	群馬県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリ	長野県 茨城県	はくさい	茨城県	さつまいも	茨城県 千葉県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
さといも	埼玉県	ねぎ	秋田県 新潟県 茨城県	トマト	千葉県 栃木県	りんご	青森県
菊花	山形県	きゅうり	群馬県	みつば	群馬県 茨城県	柿	和歌山県 新潟県
かぼちゃ	北海道	みかん	熊本県 和歌山県	いんげん	千葉県 栃木県		