



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

温かい秋ですが、少しずつひんやりしてきました。豊玉南小学校では、運動会に続き、音楽会に向けた練習で毎日盛り上がっています。音楽会が終わると、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と言われています。見晴らしの良いランチルームで、いつもと違う雰囲気の中、「食卓を囲む」ことのよさを感じてもらえたらと思います。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「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、感謝の気持ちをもって食事をしましょう。

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、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。

学校給食に地場産物を活用する効果



練馬区のホームページでも、ねりまの農業について紹介しています。

地域の産業や食文化への理解を深めることができる

食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる

学校と地域との連携・協力関係を構築することができる



~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。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」を感じることは、子供たちの味覚の形成にもつながります。

和食の4つの特徴

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

<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	青森県	えのき	長野県	大根	千葉県 練馬区	米	秋田県産「萌えみのり」新潟県産「にじのきらめき」
しょうが	高知県	しめじ	長野県	にら	茨城県 栃木県 群馬県	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
たまねぎ	北海道	かぼちゃ	北海道 茨城県	こねぎ	静岡県 千葉県 宮城県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
じゃがいも	北海道	さつまいも	茨城県	れんこん	茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリ	長野県 千葉県	はくさい	長野県 茨城県	ブロッコリー	群馬県 埼玉県	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	北海道 埼玉県 千葉県	ねぎ	山形県 千葉県 埼玉県	こまつな	埼玉県 千葉県 東京都	みかん	熊本県
きゅうり	埼玉県 千葉県 群馬県	キャベツ	練馬区	もやし	栃木県	りんご	山形県 長野県 青森県
ごぼう	群馬県	菊花	山形県	みつば	千葉県	柿	新潟県 和歌山県
さといも	練馬区	青ピーマン	茨城県	まいたけ	新潟県		