令和８年１０月３０日
練馬区立中村小学校

11月 食育だより

早ね 早おき 朝ごはん

一日の寒暖差が大きくなり、秋が深まってきました。木々の葉も少しずつ色付き始めています。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。秋の味覚を楽しみながら、栄養バランスのよい食事をしっかりとり、健康に過ごすようにしましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知ろう

食事をする前の「いただきます」、食べ終わった後の「ごちそうさま」というあいさつの言葉は、感謝の気持ちを表しています。言葉の意味を考えながら、心をこめてあいさつをしてみましょう。

大切なものを「頂く」「戴く」



「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上にのせるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。

「命」をいただく



私たちがいただく食べ物はすべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」と言う言葉でもあるのです。

人々の働きに「ごちそうさま」



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人たちのご苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。

11月26日(木)、練馬産キャベツを使った給食を実施します！

１１月２６日に、練馬産キャベツ（ねり丸キャベツ）を使った給食を区内の小中学校が一斉に実施します。練馬区では、地域の自然や文化・産業等に関する理解を深めることや、生産に関わる方々への感謝の心を育むことなどをねらいとして、地場産物を使った一斉給食を取り入れています。

この日は、肉団子とキャベツのスープを作ります。

新鮮なキャベツをおいしく味わいましょう。



～ 地産地消のよさ ～

地元でとれたものを、地元で消費するのが「地産地消」です。「地産地消」には、新鮮なものが食べられる、流通コストをおさえることができる、生産者の顔が見える、地域の活性化につながるなど、多くのメリットがあります。

11月の献立から

11月2日（月）　鯛飯　寿なるとのすまし汁　**開校記念日献立**

１１月１日は中村小学校の開校記念日です。鯛飯と、「寿（ことぶき）」の字のなるとを入れたすまし汁でお祝いします。

11月10日（火）　東京牛乳　小松菜カレーライス　**東京都産の食材**　**★給食試食会**

東京ブランドの牛乳と、東京都産小松菜のピュレを入れたカレーを作ります。サラダも東京都の畑の野菜を使用する予定です。

11月11日（水）　きりたんぽ汁　**秋田県の料理**

「きりたんぽ」は秋田県を代表する郷土料理です。「きりたんぽ鍋」がよく食べられますが、給食では焼いたきりたんぽを、教室で汁に入れて食べます。

ちなみに、11 月 11 日は『きりたんぽの日』という記念日になっています。

11月24日（火）　ヤンニョムぶりと豆　わかめナムル　**韓国の料理**

韓国料理に使う合わせ調味料「ヤンニョム」を手作りし、揚げたぶりと大豆に絡めます。韓国の野菜の和え物「ナムル」を副菜にします。

<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	じゃがいも	長野県	だいこん	千葉県 青森県	かぼちゃ	北海道
しょうが	茨城県	ねぎ	茨城県 千葉県	こまつな	東京都 埼玉県	みかん	愛媛県 和歌山県
にんじん	北海道 千葉	まいたけ	長野県	キャベツ	東京都 群馬県	りんご	青森県 長野県
たまねぎ	北海道	たけのこ	愛媛県	チンゲンサイ	茨城県 静岡県	洋梨	山形県
ごぼう	青森県	ピーマン	茨城県	にら	栃木県	米	岩手県
れんこん	茨城県	なす	高知県 栃木県	えのきたけ	長野県	鶏卵	青森県 岩手県 秋田県
もやし	栃木県	ブロッコリー	長野県 埼玉県	エリンギ	長野県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 青森県 群馬県 北海道
はくさい	長野県 茨城県	さつまいも	茨城県	しめじ	長野県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 岩手県 北海道 青森県 群馬県
ほうれんそう	千葉県 栃木県	さといも	埼玉県 愛媛県	かぶ	埼玉県 千葉県	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 岩手県 青森県 秋田県 福島県 北海道