



# 食育だより



令和7年11月号  
練馬区立仲町小学校  
校長 熊木 智子  
栄養教諭 寺島 智子  
児童数配布

## 今月の目標：感謝の気持ちで食事をしよう

わたしたちは、食べることでエネルギーや栄養素をとり入れて生きています。食べることは、ほかの生き物たちの命をいただくことであり、そこには命のつながりがあります。食べ物を大切にして、感謝の心を持って食事をしましょう。

### Q: どうして食事の時にあいさつをするの？

A: 日本の食事のあいさつには、感謝の気持ちが込められています。

「いただきます」…食べ物となる動物や植物の命をいただきます、という意味です。

「ごちそうさま」…食事を用意するためにかかわった、多くの人たちへの感謝の気持ちが込められています。



### 11月5日は「練馬産キャベツ一斉給食」

練馬区内でとれた野菜を使った給食が、区立小中学校で一斉に実施されます。これらの野菜は練馬区教育委員会から提供されます。生産者の方や食べ物に感謝して、おいしくいただきましょう！

- ・11月5日(水)「練馬産キャベツ」  
⇒練馬産キャベツのホイコーロー丼
- ・12月8日(月)「練馬大根」  
⇒練馬大根の練馬スパゲティ  
※「練馬大根引っこ抜き競技大会」との連携企画



練馬区平和台キャベツ農家  
渡戸 秀行さんのお話  
(3年生が社会科で伺いました)

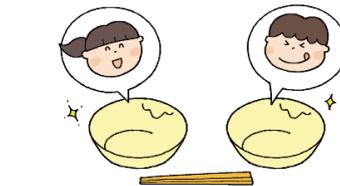
「キャベツは、種をまいてから収穫まで、90日かかります。種をまくときには、無事に育つかわかりません。買ったらずぐに食べられる野菜ですが、90日かけて育てられて、やっと食べられるようになることを、思い出して食べてほしいと思います。」

### 11月23日は「勤労感謝の日」

「勤労感謝の日」は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。この機会に、食べ物や、食に関わる人々たちへの感謝の気持ちを伝えてみませんか。



心をこめて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう



食べ物を大切に、できるだけ残さず食べよう



感謝の気持ちを伝えよう

#### 【11月の献立より】

**\*7日(金)「せんべい汁」** 7日の「立冬」にちなんで、冬の保存食として食べられてきた、青森県の郷土料理を作ります。

**\*15日(金)「スパゲティミートビーンズ・サイダーゼリー」**  
1年生からリクエストの多い人気メニューで、七五三をお祝します。

#### 【先月・10月に納品された食材の主な産地】

米/岩手県産ひとめぼれ、鶏卵/栃木、豚肉/岩手・茨城・青森、鶏肉/岩手・宮崎、タラ/ノルウェー、ニンジン/北海道、サンマ/宮城、鮭/北海道、サバ/ノルウェー、たまねぎ/北海道、さつまいも/千葉、こまつな/埼玉、白菜/長野、にんじん/北海道、だいこん/青森、かぼちゃ/山形、マスカット・巨峰/長野

#### ◎一人一回当たり平均栄養摂取量 (中学年)

	I補* kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
							A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
11月分 平均	592	16.6 (24.6g)	31.4 (20.7g)	342	87	2.3	265	0.39	0.51	26	2.4	5.5