

# 給食だより



令和6年 10月31日  
練馬区立北町小学校

『早ね 早起き  
あさごはん』  
シンボルマーク



今年(ことし)は残暑(ざんしょ)が長引(ながび)きましたが、だんだんと朝晩(あさばん)が冷え込む(ひやこむ)日も増えて(ふ)きました。湿度(しつど)も下(さ)がり、乾燥(かんそう)している(い)ので感染症(かんせんしょう)予防(よぼう)に手洗(てあら)い・うがい(うがい)をしっかり(しっかり)するように(ように)しましょう。起きて(お)きすぐ(すぐ)は体温(たいおん)も下(さ)がっている(い)ので、朝ごはん(あさごはん)には温かい(あたたかい)みそ汁(みそじゆ)やスープ(すーぷ)など(など)をとる(と)るように(ように)すると、体(からだ)が温まる(あたたまる)だけでなく、栄養(えいよう)もしっかり(しっかり)とれる(とれる)のでおすす(すす)めです。



## 11月の給食目標

## 感謝して食べよう!

11月23日(がつ)は「勤労感謝の日(きんろうかんのひ)」です。毎日(まいにち)の給食(きゅうしょく)も、心(こゝろ)で私(わたし)たちの目(め)には見(み)えない(ない)ところで働(はたら)いてくださ(くだ)さっている(い)方々(かたがた)のさまざま(さまざま)な努力(どりよく)やご苦労(ごくろう)があつて作(つく)られている(い)ことを忘(わす)れては(は)いけません(けません)。直接(ちやく)お礼(れい)を言(い)える(え)る機(ま)会は(は)なかな(な)かあり(あ)りませんが、あいさつ(あいさつ)をきちん(きちん)とする(する)、よく(よく)味(あじ)わって残(のこ)さず(さ)に食(た)べる、きれいに後片付け(あとかたづけ)をする(する)など、行(こうどう)動(どう)で感謝(かんしゃ)の気持(きもち)を表(あらわ)せるとよい(よい)ですね。



## 「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本(にほん)では、食(しょく)事(じ)の前(まえ)に「いただきます」、食(た)べ終(お)わったら「ごちそうさま」の(の)あいさつ(あいさつ)をする(しよ)習慣(じゆはん)が(が)あ(あ)ります(ります)。それ(それ)ぞれ(ぞれ)、ど(ど)のよう(よう)な意(い)味(み)があ(あ)る(る)ので(ので)しょう(しょう)か。



### いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭(あたま)にのせる(のせる)という(いう)意(い)味(み)が(が)あ(あ)り、身(み)分(ぶん)の(の)高(たか)い(い)人(ひと)から(か)ら物(もの)を(を)もら(もら)う(う)際(さい)、頭(あたま)上(じやう)に(に)捧(たか)げて(て)敬(けい)意(い)を(を)表(あらわ)した(した)動(どう)作(さく)に(に)ち(ち)な(な)む(む)言(ご)言(ご)葉(は)です(す)。自(じ)然(ぜん)の(の)恵(めぐ)み、生(い)き物(もの)の(の)命(いのち)を(を)もら(もら)う(う)こ(こ)と(と)へ(へ)の(の)感(か)ん(か)ん(か)ん)謝(しゃ)を(を)表(あらわ)し(し)ま(ま)す(す)。



### ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食(しょく)事(じ)を(を)用(よう)意(い)する(する)た(た)め(め)に(に)走(はし)り(り)回(まわ)る(る)こ(こ)と(と)を(を)意(い)味(み)し(し)て(て)お(お)り(り)、こ(こ)の(の)食(しょく)事(じ)が(が)出(で)来(き)上(あ)がる(がる)ま(ま)で(で)に(に)関(か)ん(か)ん)わ(わ)った(した)人(ひと)び(び)と(と)へ(へ)の(の)感(か)ん(か)ん)謝(しゃ)の(の)気(き)持(も)ち(ち)が(が)込(こ)め(め)ら(ら)れて(て)い(い)ま(ま)す(す)。



食(た)べる(べる)こ(こ)と(と)は、生(い)き物(もの)の(の)命(いのち)を(を)い(い)た(た)だ(だ)き(き)、命(いのち)を(を)つ(つ)な(な)い(い)で(で)い(い)く(く)こ(こ)と(と)です(す)。ま(ま)た、食(しょく)事(じ)が(が)出(で)来(き)上(あ)がる(がる)ま(ま)で(で)、料(りょう)理(り)を(を)作(つく)る(る)人(ひと)を(を)は(は)じ(じ)め(め)、農(のう)作(さく)物(ぶつ)や(や)家(か)畜(ちく)を(を)育(そだ)てる(る)人(ひと)、魚(いさな)をと(と)る(る)人(ひと)、食(しょく)材(ざい)を(を)運(はこ)ぶ(ぶ)人(ひと)、販(はん)売(ばい)する(る)人(ひと)など(など)、た(た)く(く)さ(さ)ん(ん)の(の)人(ひと)が(が)関(か)ん(か)ん)わ(わ)っ(っ)て(て)い(い)ま(ま)す(す)。感(か)ん(か)ん)謝(しゃ)の(の)気(き)持(も)ち(ち)を(を)忘(わす)れ(れ)ず(ず)に、心(こゝろ)を(を)込(こ)め(め)て(て)あい(あい)さ(さ)つ(つ)し(し)、食(しょく)事(じ)を(を)大(だい)切(せつ)に(に)い(い)た(た)だ(だ)き(き)ま(ま)し(し)よ(よ)う(う)。



# 和食の魅力とは？

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。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。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしてください。

## 日本人が発見した「うま味」

- 昆布…グルタミン酸
- カツオ節・煮干し…イノシン酸
- 干しいたけ…グアニル酸

給食では、だしや食材のうま味を活かした和食や日本の郷土料理を取り入れています。しかし、和食献立の日は、残菜が多くなる傾向がみられます。ぜひ、ご家庭でも和食の味わいや季節に応じた旬の食材に触れ、和食に親しんでほしいと思います。

## 給食×読書月間



## きたまちブックランチDays

11月の『もみじの読書月間』にちなんで、給食と図書のコラボを実施します。計8冊の本にまつわるメニューを11月に提供します。「読んで楽しい！食べておいしい！ブックランチDays」をお楽しみに★

- ◆11/5 (月) : ナポリタン…『ひ・る・こ・は・ん』
- ◇11/13 (水) : かぼちゃコロケ…『14ひきのかぼちゃ』  
: わかめのみそ汁…『とうめいにんげんのしょくじ』
- ◆11/18 (月) : ドライカレー…『そして、バトンが渡された』  
: フレンチサラダ…『こまったさんのサラダ』
- ◇11/25 (月) : みかん…『みかんのめいさんち』
- ◆11/29 (金) : ぶどうパン…『うさぎのパンやさんのいちにち』  
: シェパードパイ…『ハリーポッターと秘密の部屋』

## 和食の4つの特徴

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

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名付けました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味のひとつとして世界でも認められています。



## 今月の旬の食材

- ・きのこ類
- ・ごぼう
- ・さつまいも
- ・だいこん
- ・ほうれんそう
- ・チンゲンサイ
- ・こまつな
- ・さけ
- ・りんご
- ・みかん

毎日の給食および使用食材の産地は学校HPにて公開しています。ご覧ください。

