

# 給食だより



令和6年11月29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



早いもので、今年も残すところあと1か月です。日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。水も冷たくなり、手を洗うのがつらく思いますが、手洗いは感染症や食中毒防止の基本です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさんついています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、外出した後や食事の前には、石けんを使って丁寧に手をあらいましょう。



## 12月の給食目標

## 旬や行事食を知ろう!

食べ物には一番おいしくて栄養たっぷりの時期「旬」があります。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じられます。また、日本には昔から伝わる行事にちなんだ行事食が多く、これにも「旬」が関係しています。年末年始には、年越しそばやおせち料理、お雑煮などいくつもの行事食を食べる機会があるかと思えます。料理に込められた願いを知り、味わっていただきましょう。



### ご存じですか? 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりであるお正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」をかくかていむかぎょうじむかしたいせつちいき各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域かていだいびょうてきしょうかいや家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

#### おおみそか 大晦日 (12/31)

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられます(諸説あり)。

#### としこ 年越しそば



#### しょうがつ お正月 (1/1~)

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われます。

#### りょうり おせち料理



くろまめ けんこう  
黒豆…健康

だてま がくぎょうじょうじゅ  
伊達巻き…学業成就

れんこん…将来の見通し

きんとん…金運

エビ…長寿

田作り…豊作

#### かがみびら 鏡開き (1/1)

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、おしるこやお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願います。

#### おしるこ



#### ぞうじ お雑煮



もちの形をはじめ、味つけや具材など地域によって大きく異なります。

給食でも1年を通して、様々な行事食を作っています。食べたことはあっても、その料理の意味まで理解している人は少ないのではないのでしょうか。日本のよき伝統である行事食を食べることで、ぜひ未来へと受け継いでいってください。お正月のおせち料理も、一つ一つの料理の意味をふまえて味わいましょう。



# 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取り組みです。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。練馬区内では伝統地場野菜を残そうと、様々な取組が行われています。「練馬大根引っこ抜き大会」もその一つです。

## 地産地消の良さとは？

**新鮮な旬の味覚を味わうことができる**

**作っている人の顔がわかり、安心感が得られる**

**地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる**

**農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる**

**運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい**

**SDGs (持続可能な開発目標) の達成に貢献できる**

## 学校給食に地場産物を活用する効果

**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**

北町小学校では、10月より練馬区内の農家さんに給食用の野菜(小松菜)を納品していただいています。また、12月の給食では、練馬区で栽培された練馬大根・ねり丸キャベツ・小松菜を提供する予定です。直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用し、ご家庭でも練馬区産の新鮮な野菜を味わってみてください。

**今月の旬の食材**

- ・だいこん
- ・にんじん
- ・かぶ
- ・ブロッコリー
- ・はくさい
- ・ねぎ
- ・こまつな
- ・みかん
- ・ブリ

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。