

きゅうしょくだより 11月

令和7年10月31日
練馬区立北町西小学校

秋が深まり日暮れの時間も早くなりました。昼間は暖かくても、朝晩はぐっと気温が下がります。この気温差が秋のおいしい味覚を作り出します。肌寒くなるこの時期も「早寝・早起き・朝ごはん」で、寒さや病気に負けない強い体を作りましょう。



ねり丸キャベツ一斉給食



11月5日は練馬産キャベツ2回目の一斉給食の日です。東京23区で農地面積が一番広い練馬区。その広い畑で最も多く栽培されている野菜がキャベツです。練馬産のキャベツは「ねり丸キャベツ」としてブランド化され、生産量は都内ナンバーワンです。キャベツには胃腸の働きを助けたり、免疫力を高めるビタミンが多く含まれています。春と秋の年2回収穫され、採れる時期によって色や甘みが違います。

練馬区では「練馬区で採れた野菜を練馬区の子供たちに食べてもらいたい」というたくさんの人たちの思いや様々な協力により、年に数回、区内の小中学校で地場産物を給食に使用する一斉給食が実施されています。

5日はたっぷりのキャベツを使って回鍋肉丼を作ります。練馬産のキャベツをお楽しみに♪



11月24日は「和食の日」



「和食」は日本の自然や歴史から生まれた食文化です。海に囲まれた地形や四季、年中行事に合わせて受け継がれてきた食文化は、家族や地域の人々の絆を深める役割も果たしてきました。

和食の基本は、ごはん・汁物・主菜・副菜の一汁三菜です。多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。和食は世界遺産にも登録されています。

和食に欠かせないのが「だし」です。昆布やかたおぶしを水やお湯に入れてうま味を抽出したものです。学校では昆布やかたおぶし、煮干しや干し椎茸などを使ってだしをとっています。それぞれの素材がもつ風味やうま味をぜひ味わってください。

感謝の心

をもって食べましょう

食事ができあがるまでには、食材を育てたり、採ったり、運んだり、調理したりと、たくさんの人が関わっています。食事の際は感謝の気持ちを込めて

「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



10月の給食の主な食材産地



にんにく…青森県
しょうが…高知県
だいこん…青森県
こまつな…埼玉県
にんじん…北海道
じゃがいも…北海道
キャベツ…群馬県

もやし…栃木県
ねぎ…青森県・練馬区
ごぼう…青森県
はくさい…茨城県
えのき…長野県
しめじ…長野県
たまねぎ…北海道

ほうれん草…埼玉県
青ピーマン…茨城県
かぶ…青森県
セロリ…長野県
レタス…長野県
さつまいも…千葉県
エリンギ…長野県

くり…茨城県
りんご…山形県

ぶたにく…茨城県
とりにく…宮城県・岩手県

