

きゅうしょくだより 11月

令和8年10月30日
練馬区立北町西小学校

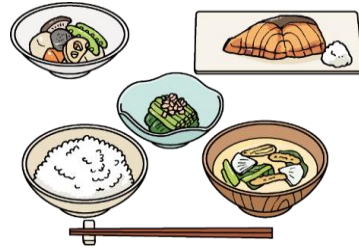
あき ふか ひく じかん はや ひるま あたた あさばん きおん さ
秋が深まり日暮れの時間も早くなりました。昼間は暖かくても、朝晩はぐっと気温が下がります。
このきおん さ あき みかく つく だ はださむ しき はやね はやき あさ
気温差が秋のおいしい味覚を作り出します。肌寒くなるこの時期も「早寝・早起き・朝ごはん」
で、さむ びようき ま つよ からだ つく
寒さや病気に負けない強い体を作りましょう。



受け継ごう 和食文化

わしよく にほんじん でんとうてき しょくぶんか へいせい ねん
「和食；日本人の伝統的な食文化」が、2013(平成25)年に
ユネスコ無形文化遺産として登録されました。

わしよく りょうり そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の
きしつ ちと しょく かん なら いちづ
気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置付けています。この
「わしよくぶんか なが しょうらい つた
和食文化」を、長く将来にわたって伝えていくためにも、わたしたちで
まも たいせつ
守っていくことが大切です。



©少年写真新聞社2026

和食文化を支える いろいろなだし



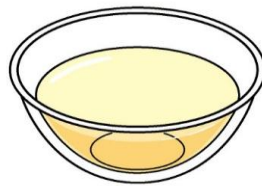
こんぶ

しゅうかく
収穫したこんぶ
を干して、乾燥さ
せたものです。



かつおぶし

かとおの身を煮
てからいぶして乾
燥させたものです。



煮干し

いわしなどの稚
魚を煮て、干した
ものです。



干しいたけ

しいたけを機械
や天日で乾燥させ
たものです。



©少年写真新聞社2026

練馬区産キャベツ一斉給食は26日です



11月26日は練馬区産キャベツ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。練馬区産のキャベツは「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。

北町西小学校の26日の給食は、ねり丸キャベツをたっぷり使った和風キャベツバーグを提供します。お楽しみに♪



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、山形県
ごぼう…青森県
はくさい…長野県
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
すだち…徳島県
セロリー…長野県
しいたけ…秋田県
さといも…埼玉県
きゅうり…福島県

みかん…愛媛県
ナガノパープル…長野県
シャインマスカット…長野県
ぶたにく…茨城県
とりにく…鹿児島県
ぎゅうにく…北海道

