

# 11月給食だより

令和7年10月31日  
練馬区立春日小学校

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。私たちの体も寒い冬に向けて栄養を蓄える時期です。食欲の秋、収穫の秋、そしてスポーツの秋。おいしいものをたくさん食べて、たくさん体を動かし、元気な体を作りましょう。

## 感謝の心をもって食べましょう



生き物の命をいただく  
ことへの感謝

わたしが普段何気なくたべている食材は、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて私たちは生きています。また食事ができあがるまでにはたくさんの人が関わっています。食事の際には感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。



食事を準備してくれた  
人への感謝

## 地産地消：ねり丸キャベツの日

11月5日(水)は「ねり丸キャベツ」が給食に登場します。練馬区は東京23区の中で一番農地面積が広く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。キャベツの生産量は都内ナンバーワンです。「ねり丸キャベツ」とは練馬産のキャベツに付けられたブランド名で、練馬のかわいいゆるキャラ「ねり丸」にちなんで付けられました。キャベツには胃腸の働きを助けたり、病気を予防する免疫力を作るビタミンがたくさん含まれています。練馬区では「地場産物を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協力により、地場産物を学校給食に使用する一斉給食が実施されています。

今年度2回目のキャベツの日は、大人気の無限キャベツとスープの二品で

キャベツを味わいます。ねり丸キャベツをお楽しみに♪

©2011練馬区ねり丸



11月24日は  
「和食の日」

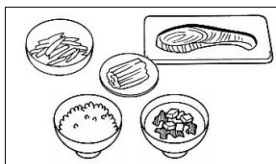
「和食」は日本の自然や歴史から生まれた食文化です。海に囲まれた地形や四季、行事に合わせて受け継がれてきた食文化は、家族や地域の人々の絆を深める役割も果たしてきました。

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、栄養素をバランスよく摂ることができます。

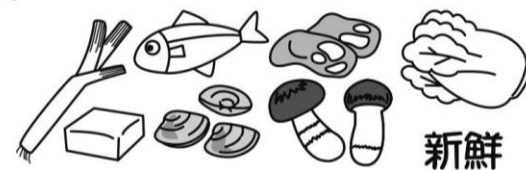
和食に欠かせないのが「だし」です。給食では昆布やかつお節でだしを取り

ます。「だし」のうまみを味わいながら日本の食文化について考えてみましょう。



## ◆日本の食文化「和食」の特徴◆

### ◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



### ◆栄養バランスに優れた健康的な食生活



### ◆自然の美しさや季節の移ろいの表現



### ◆正月などの年中行事との密接な関わり



## 10月の主な給食食材産地

|                                             |              |          |
|---------------------------------------------|--------------|----------|
| ぎゅうにゅう: 東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道 |              |          |
| こめ: 岩手県                                     | さといも: 埼玉県    | もやし: 栃木県 |
| にんじん: 北海道                                   | だいこん: 北海道・青森 | りんご: 長野県 |
| たまねぎ: 北海道                                   | ごぼう: 青森県     | たまご: 青森県 |
| じゃがいも: 北海道                                  | こまつな: 東京都・茨城 | 鶏肉: 宮城県  |
| きゃべつ・はくさい: 長野県                              | トマト: 栃木県     | 豚肉: 茨城県  |



10月は  
「シナノスイート」  
でした。  
11月は  
「シナノゴールド」  
「ムーンルージュ」  
の予定です。

10月3日(金)に給食試食会を開催しました。31名の保護者の方にご参加いただき、大変貴重な時間を過ごすことができました。ありがとうございました。いただいた感想やご意見は今後の参考にさせていただきます。これからも学校給食にご理解・ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

