# 11月給食だより

令和8年10月30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食べ物を作り出します。私たちの体も寒い冬に向けて栄養を蓄える時期です。収穫の秋、食欲の秋、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、元気な心と体を作りましょう。

## 感謝の心をもって食べましょう




私たち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。




生き物の命をいただくことへの感謝

食事を準備してくれた人への感謝

## 練馬区一斉給食：ねり丸キャベツの日

11月26日(木)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たりしています。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、キャベツをたっぷり使って回鍋肉丼を作ります。ねり丸キャベツを使った給食をお楽しみに♪



©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。2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された日本が誇る和食の良さを見直してみましょう。




## 10月に使用した給食食材の産地



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
はくさい：長野県
にんじん：北海道
だいこん：北海道
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：宮崎県
きゃべつ：群馬県
トマト：栃木県
豚肉：茨城県

10月はシナノスイートでした🍎

9月30日の給食試食会にご参加いただいた皆様、アンケートのご回答のご協力いただきありがとうございました。学校給食へのご理解とたくさんの温かいお言葉に心より感謝申し上げます。私も保護者の方の疑問や食に関しての悩み、嬉しいエピソードやご家庭での様子などを伺うことができ大変有意義な時間となりました。学校給食に関してだけではなく、副校長の「大人の食育」や保健相談所の管理栄養士川嶋さんの「災害時の食」についてのお話もとても興味深かったとの感想をいただきました。また月末の参加が難しい事や辛さについてのご意見等は今後の参考とさせていただきます。毎月の献立表と給食だよりは紙で配布していますが学校ホームページの配布文書にも掲載しています。学校日記と合わせて是非ご覧ください。今後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。　学校栄養士・植栗伸江