

11月給食だより

令和6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

私たちが普段何気なく食べている食材は、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

～春日小学校のりんごのお話～

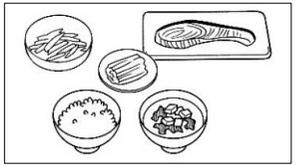
春日小学校にはりんごの木があります。27年前、「学校のりんごを給食で食べられたらいいね」という一言から校庭でのりんごの栽培が始まりました。理科の授業や委員会活動の中でりんごの木の世話をし、収穫したりんごを実際に給食で食べたこともあったそうです。当時の教員で今もりんごのお世話をしてくださっている「りんごの先生」のお陰で、今も毎年たくさんのりんごが収穫できます。またりんごの木からつながったご縁で、春日小には毎年長野県をやまじゅうファームさんから採れたてのりんごが届きます。9月から2月の給食には毎月おいしいりんごが登場します。今年はシナノドルチェ、秋映、シナノスイート、シナノゴールド、ぐんま名月、ふじ、グラニースミスを予定しています。生産量が少ない貴重なりんごもあります。特徴のあるそれぞれのりんごの味を楽しんでください。



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◆ | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <p>◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>新鮮</p> | <p>◆栄養バランスに優れた健康的な食生活</p> <p>健康的</p> |
| <p>◆自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <p>季節感</p> | <p>◆正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>行事</p> |

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・宮城県・山形県・北海道 | <p>10月は「秋映」「しなのスイート」でした。</p> | | |
| こめ: 岩手県・青森県 | | ねぎ: 山形県 | さつまいも: 千葉県 |
| にんじん: 北海道 | | だいこん: 北海道 | かき: 新潟県 |
| たまねぎ: 北海道 | | ごぼう: 青森県 | りんご: 長野県 |
| じゃがいも: 北海道 | | こまつな: 埼玉県 | とりにく: 宮崎県 |
| ブロッコリー: 長野県 | | きゃべつ: 群馬県 | 豚肉: 茨城県 |

10月17日(木)に給食試食会を実施し、16名の方にご参加いただきました。貴重なご意見やいただいた感想は今後の参考にさせていただきます。ありがとうございました。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。

