

# 給食だより

令和6年10月31日



練馬区立光が丘春の風小学校  
校長 内木 勉  
栄養士 薮島 葉子

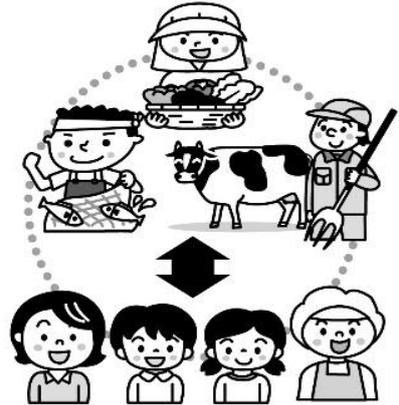
木々の葉が色づきはじめ、秋の深まりを感じられようになりました。これから寒さが本格的になってきます。季節の変わり目は、気温の変化から体調をくずしやすくなります。バランスのよい食事、適度な運動、そして睡眠をしっかりとることを心がけ、風邪をひかない丈夫な体を作りましょう。

11月23日は勤労感謝の日です。私たちが毎日の食事をするができるのは、食材を育てたり調達したりする生産者の方々や、その食材を運んでくれる人、食品の加工や調理をする人など、たくさんの人に支えられているからです。収穫に感謝し、食べものを大切にいたしましょう。



## ご存じですか？「地産地消」

地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費する」取り組みです。食料自給率の向上に加え、新鮮で安全な食材を手に入れることができる、輸送にかかるコストを減らし環境にも優しいなど、よいことがたくさんあります。学校給食では、下記のような教育的効果も期待されることから、積極的に地場産物の活用に取り組んでいます。ご家庭でも「地産地消」を意識して、食材を選んでみてはいかがでしょうか？



<p>学校給食に地場産物を活用すると…</p>	<p>地域の自然、食文化、産業などへの理解が深まる</p>	<p>「顔が見え、話ができる」生産者などにより生産された、新鮮で安全な食材を確保することができる</p>	<p>流通にかかるエネルギーや経費の節減、包装の簡素化など、環境保護に貢献することができる</p>
<p>食料の生産、流通などに関わる人びとの努力をより身近に理解することができる</p>	<p>生産者や生産過程などを理解し、食べ物への感謝の気持ちを抱くことができる</p>	<p>生産者など、地域の方の学校教育に対する理解が深まり、連携・協力関係を築くことができる</p>	<p>日本や世界を取り巻く食料の状況や、食料自給率に関する知識や理解を深め、学習意欲を向上させることができる</p>

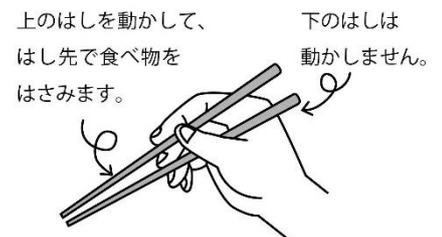
★正しいおはしの持ち方を身につけましょう。

① 1本のはしを、親指・人差し指・中指の3本の指で、えんぴつと同じように持つ。

② 「1」の字を書くように、たてに動かして、上のはしの動きを練習する。

③ もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。

④ 上のはしだけを動かすようにし、はし先を閉じたり開いたりする。



## ★11月に使用する主な食材の産地(予定)★

にんじん	北海道	白菜	茨城県	大根	日の出村、町田市
玉ねぎ	北海道	にら	茨城県	ブロッコリー	立川市
かぼちゃ	北海道	チンゲン菜	静岡県	小松菜	瑞穂町、町田市
じゃが芋	北海道	長ねぎ	町田市	キャベツ	練馬区
もやし	栃木県	しめじ	長野県	里芋	練馬区
糸みつば	千葉県	にんにく	青森県	りんご	長野県、山形県
ごぼう	群馬県	さつまい	茨城県	みかん	熊本県、和歌山県、愛媛県
牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道				