

(家庭数配付)  
令和6年度

# 11月給食だより



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動  
シンボルマーク

令和6年10月31日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 宮林伸之  
栄養士 大橋 恵



秋も深まり、朝夕めっきり冷え込む日が多くなりました。  
これからは温かい汁物や冬野菜がおいしい季節になります。  
体をあたためる根菜類や、生姜なども食事に取り入れ、体の中から温めたり、  
睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

## 給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

### 地産地消の良さとは?

**新鮮な旬の味覚を味わうことができる**

**作っている人の顔がわかり、安心感が得られる**

**地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる**

**農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる**

**運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい**

**SDGs (持続可能な開発目標) の達成に貢献できる**

## 「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食が終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



### いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

### ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



## 11月8日は「いい歯の日」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。  
健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし菌や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

### よくかんで食べると、こんな効果が期待できます!

**食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する**

**消化を助け、栄養の吸収がよくなる**

**味がよくわかり、味覚が発達する**

がむ

**脳が活性化し、集中力が高まる**

<学校給食用食材の産地等について 11月分>

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地			
米	秋田 宮城	にんじん	北海道	さつま芋	茨城	ごぼう	青森			
卵	東京・埼玉	キャベツ	群馬	じゃがいも	北海道	ピーマン	茨城			
肉	鶏肉	宮崎	きゅうり	秋田・福島	群馬	野菜	しめじ	長野		
	豚肉	青森	ねぎ	山形・秋田	野菜	白菜	長野・北海道	えのきたけ	長野	
魚	鮭	北海道	だいこん	北海道	野菜	こまつな	東京	果物	みかん	和歌山
	いか	ペルー	たまねぎ	北海道	もやし	栃木	りんご	山形		
	たら	北海道	ブラックマツホもやし	栃木	しょうが	高知				
かつお	宮城	チンゲンサイ	東京	にんにく	青森					