

11月給食だより



練馬区立光が丘第八小学校
校長 窪田 尚子
学校栄養士 小山 里穂

わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。わたしたちは自然の恵みをいただいています。命をいただくことへ感謝の心を持って食べてほしいと思います。



食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

勤労感謝の日に
思いを伝えよう

ありがとう



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？

給食はいろいろな人に
支えられています



学校給食は栄養士をはじめ、調理員さんや生産者さん、運送業者さんなどの力によって、みなさんのもとに届けられています。

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



～11月の献立より～

11/5(水)…練馬産キャベツ一斉給食の日です。ねり丸キャベツのポトフに練馬産のキャベツをたっぷり使います。

11/19(水)…山形県の郷土料理として芋煮汁を作ります。旬の食材である里芋を使用します。山形では牛肉が使われることが多いですが、給食では豚肉を使用します。



●11月の予定産地●

米…秋田、青森 人参…北海道 玉ねぎ…北海道 ねぎ…青森・山形
小松菜…東京・埼玉 じゃがいも…北海道 大根…千葉・練馬 もやし…栃木
キャベツ…茨城・練馬 きゅうり…千葉・埼玉 えのきたけ…長野
しめじ…長野 鶏肉…宮崎 豚肉…茨城 さけ…北海道 さんま…北海道
ししゃも…カナダ 銀さわら…ニュージーランド

～牛乳の予定産地のお知らせ～

11月予定：東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形、北海道