

# きゅうしょくだより 11月号

練馬区立八坂小学校  
校長 稲葉 孝之  
栄養士 桜田 志乃

学校のまわりの木々が黄金色に色づきはじめ、秋の深まりを感じる頃になりました。これから寒さも本格的になります。風邪やインフルエンザにかからないよう、手洗い・うがいと、十分な休養、バランスの良い食事が大切です。健康管理には十分に気をつけ、今月も元気に過ごしましょう。

感謝の気持ちを持って食事をしましょう。

11月23日 勤労感謝の日

わたしの食生活は、食べ物の命と、食べ物を作ったり取ったりしてくれる人や、食べやすく加工や料理をしてくれる人など、たくさんの人に支えられて成り立っています。食事の際は感謝の気持ちを忘れずに、よく味わって、なるべく残さず食べましょう。

**食べ物の命**  
こめ 米、やさい 野菜・果物、にく 肉、ぎょかいりい 魚介類

**生産者の人**  
のうか 農家の人、ちくさんのうか 畜産農家の人、りょうし 漁師さん

**料理を作ってくれる人**  
おうちのひと、せいしょく 給食の栄養士や、ちようひいん 調理員、レストランの コックさん

**食品の加工や販売に関わる人**  
た もの はこ 食べ物を運んでくれる人

心をこめて、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

## 感謝の気持ちを持って食事をしましょう。

11月23日



わたしの食生活は、食べ物の命と、食べ物を作ったり取ったりしてくれる人や、食べやすく加工や料理をしてくれる人など、たくさんの人に支えられて成り立っています。食事の際は感謝の気持ちを忘れずに、よく味わって、なるべく残さず食べましょう。



もとは、みんな生きていたものです。



### 生産者の人



### 食品の加工や販売に関わる人



### 料理を作ってくれる人



### 食べ物を運んでくれる人



## 感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」

### いただきます



…には、「私の命をつなぐために、生き物の命を「いただきます」という意味が含まれています。

### ごちそうさま



…は、漢字で「ご馳走様」と書き、「馳走」は「走り回る」という意味です。「この食事を作るために、食べ物を育てたり、集めたり、料理をしたり、あちこち走り回っていただき、ありがとうございました」という意味が含まれています。

心をこめて、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

# 地場産物のよさを知ろう



自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。



## 《19日(木)は「練馬産きゃべつの日」》

練馬はきゃべつの生産量が都内ナンバー1で、練馬区の農地の4割がきゃべつ畑です。19日は練馬区で生産されたきゃべつを区内の小・中学校の給食で一斉に使用する「練馬産きゃべつの日」です。地元でとれた野菜を子供たちに食べてもらい、地域の自然や文化に関心を持ち、生産者の方へ感謝の気持ちを育てることがねらいです。



### 11月の使用食材の予定産地

牛乳・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。

練馬区は、株式会社協同乳業より購入

米・東京都米穀小売商業組合練馬支部より購入しています。

「平成26年度産青森県まっしぐら100%」また、月に二度庄内みどり農業協同組合みどり販売課より、山形県酒田市の「天精米はえぬき」を購入しています。

魚・ししゃも/ノルウェー ほっけ/ロシア(加工国内) 鮭/北海道 鯖/ノルウェー

肉・豚肉/茨城 とりにく/青森 鶏ガラ/岩手

野菜・人参/北海道 ジャガ芋/北海道 タマネギ/北海道 竹の子/福岡 インゲン/千葉

小松菜/埼玉 もやし/栃木 ピーマン/茨城 ショウガ/高知 ニンニク/青森

白菜/茨城 大根/練馬 長ネギ/千葉 キャベツ/東京 きゅうり/埼玉

ゴボウ/青森 さつまいも/千葉 みかん/和歌山 ほうれん草/埼玉

**給食費の納入にご協力お願い致します。**  
**今月の引き落とし日は 11月9日(月)です。**

引き落としの際には振込手数料54円がかかります。ご了承ください。