朝ごはんをしっかり食べよう！

給食だより

令和８年１１月　　練馬区立中村中学校発行

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

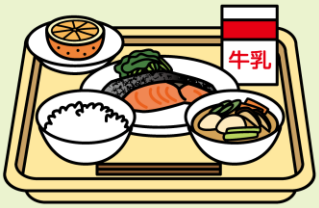


私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が 2024年に登録されました。毎年 11 月 24 日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11 月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



給食から学ぶ和食文化

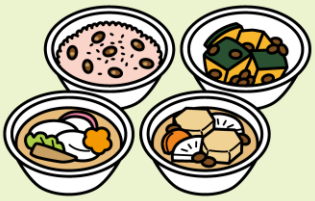
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



まわりの人と気持ちよく食事をするために、こんなことにも気をつけましょう。

ご飯や汁物が入っているおわんは手に持ち、姿勢よく食べましょう。



食べ物が口に入っているときは、口を閉じましょう。



みんなが楽しくなる話を心がけましょう。



～今月のこんだて～

２日（月）月初めのカレーの日

月初めのカレーの日♪今月はキーマカレーです！

５日（木）家庭科コラボ給食　第３弾

現在の２年生が１年生の時に家庭科の授業で考えたメニューの組み合わせを実際に給食で再現しました！

今月は誰の献立が登場するのか…お楽しみに！

２６日（木）練馬区一斉給食

地場産の練馬キャベツが練馬区教育委員会から配布され、この日の給食に使用します！

☺リクエスト給食

☺マークは給１グランプリ

優勝クラスのリクエスト給食です！

10 月に使用した給食食材の主な産地



米…ひとめぼれ(岩手)・萌えみのり(宮城)

野菜…東京・青森・茨城・北海道・群馬・長野・栃木・埼玉・高知・山形・千葉など

くだもの…りんご(長野)・みかん（愛媛)・柿(奈良・和歌山)・あきづき梨(福島)



魚類…ししゃも(アイスランド他)・さば(千葉)

肉類…大分・群馬・茨城・宮崎・千葉・岩手など

９月牛乳産地…東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・北海道