

令和 7 年度

11月 北町中食育だより



早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク



練馬区立北町中学校

校長 中嶋雅彦
栄養士 土屋康子

だいぶ秋らしい季節になってきましたが、今年は気温の差が激しく早くも校内ではインフルエンザが流行しています。うがい・手洗いを欠かさず行いバランスのとれた食事でのりきりましょう。

11月23日は「勤労感謝の日」です。わたしたちが食べている食べ物はいろいろな人の労力があるおかげで、わたしたちは食事をすることができています。

学校給食にかかわっている人たち



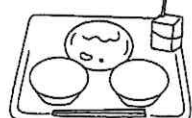
学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理する調理員、食べ物を育てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにいろいろな人が、学校給食を支えています。その人たちへ、感謝の心を持って食べましょう。

食事のあいさつをしましょう！！

いただきます／



／ごちそうさま／



日本では、食事の前と後に「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをします。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをして残さず食べましょう。

<環境に配慮した冷蔵庫の導入について>

練馬区では、給食室で使用する冷蔵庫を環境に配慮した自然冷媒の機器へ入れ替えています。この度、北町中学校でも自然冷媒の冷蔵庫を11/15に3台設置しました。今後も環境に配慮した冷蔵庫の導入を進めていきます。※自然冷媒冷蔵庫=温室効果ガスであるフロン類を使用していない機器です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用



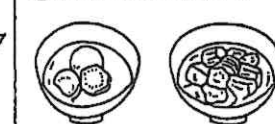
②バランスがよく、健康的な食生活



③自然の美しさの表現



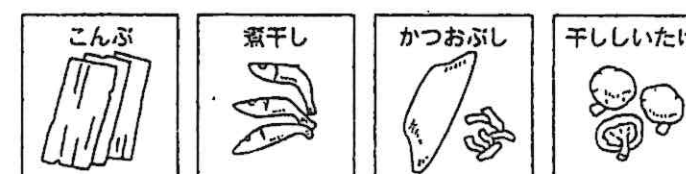
④年中行事との関わり



<世界に誇れる和食文化>

2013年に「和食」：日本人の伝統的な食文化―正月を例として―はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では、残らないため、私たちが日々の食生活を通じて未来へと伝えることが重要です。

和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。様々なおいしい和食で「だし」を味わいましょう。給食でも塩分を控える大事な役割をもっています。

<11月の献立から>

- ・11/5・・・「ねり丸キャベツ」一斉給食です。北町中は「キャベツメンチ」作ります。
- ・11月は「カレー南蛮」・「野菜豆乳タンメン」これから寒い冬に向けて体を温める献立がたくさん入っています。お楽しみに！！

◆ 10月の使用食材 ◆

	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	北海道	きゅうり	埼玉	みかん	愛媛
たまねぎ	北海道	ピーマン	茨城	シャインマスカット	長野
じゃがいも	北海道	かぶ	青森	米	岩手
キャベツ	群馬、千葉	小豆	北海道	いか	ペルー
ブロッコリー	北海道	かぼちゃ	北海道	さけ	北海道、三陸
もやし	栃木	ごぼう	青森	むきえび	インドネシア
ねぎ	青森、長野	大根	青森、北海道	ミナミカゴカマ	ニュージーランド
青梗菜	茨城	にんにく	青森	シラス	愛媛
白菜	長野	しょうが	高知	鶏肉	宮崎、岩手
小松菜	江戸川、茨城	えのき	長野	豚肉	茨城
セロリ	長野	さつまいも	千葉	卵	栃木