令和 8 年度

１１月北町中食育だより

練馬区立北町中学校
校　長　岩本眞由美
栄養士土屋康子

早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク

今年の秋は、記録的な回数の台風や、大雨になり、駆け足で次の季節に代わってしまいそうな １１ 月を迎えました。11 月 23 日は、勤労感謝の日ですね。私たちが食べているものは、いろいろな人々によってつくられ、届けられています。その多くの人の労力があるおかげで食事をすることができています。

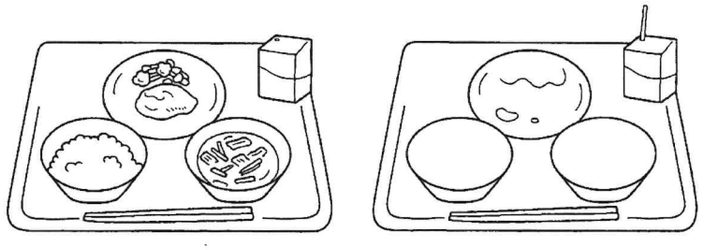
学校給食にかかわっている人たち



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をする調理員、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。ほかにもいろいろな人が、学校給食を支えてくれています。その人たちへ、感謝の心をもって食べましょう。

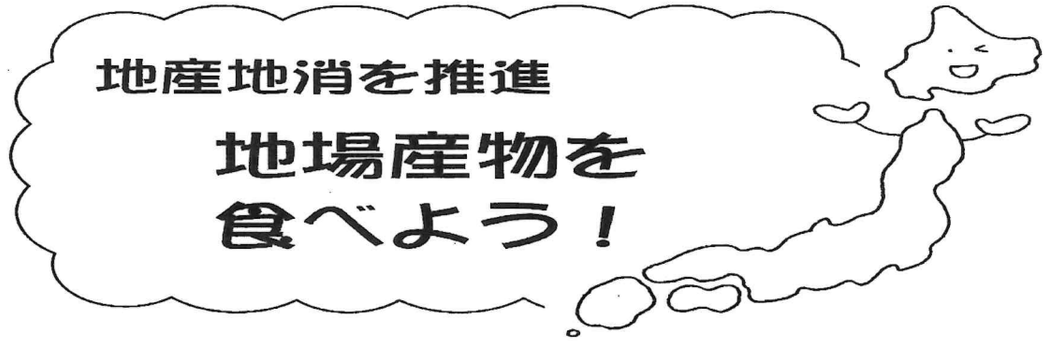
食事のあいさつをしましょう

＼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。

地産地消を推進
地場産物を食べよう！



地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。

練馬区では、今年度９回の練馬産の野菜を一斉給食にて練馬区内の小・中学校で地場産物として活用しています。また、通常の給食でも小松菜、サツマイモ、キャベツなど「五十嵐農園」さんの野菜を仕入れ業者から納入しています。

11 月の一斉給食は・・・11 月 30 日（月）
ねり丸キャベツを使った「キャベツメンチ」

12 月の一斉給食は・・・ 12 月 7 日（月）毎年恒例の「練馬大根引っこ抜き大会」
でぬかれた「練馬大根一斉給食」
12 月 16 日（水）「練馬産青首大根一斉給食」

を企画しています。来年１月に１回と２月にも１回一斉給食を予定しています。

◆　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	群馬	きよみ	愛媛
たまねぎ	北海道	さつまいも	茨城	柿	和歌山
じゃがいも	北海道	赤ピーマン	茨城	みかん	愛媛
キャベツ	練馬	ピーマン	茨城	大麦（米粒麦）	福井
もやし	栃木	里芋	埼玉	さば	ノルウェー
にら	茨城	ごぼう	青森	しらす	愛媛
ねぎ	青森	大根	北海道	いか	ペルー
セロリー	長野	にんにく	青森	さんま	千葉
ブロッコリー	長野	しょうが	茨城	鶏肉	宮崎、岩手、宮城
小松菜	練馬、江戸川、足立	えのき	長野	豚肉	茨城
レモン	佐賀	エリンギ	新潟	卵	栃木