

平成30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 赤木 宏 行
栄養士 河 口 由 季

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時期になりました。秋は実りの季節です。新米をはじめ、旬の魚や野菜、くだものなどが一段とおいしさを増します。様々な食材をバランスよく食べ、冬の訪れに備えて寒さに負けない体づくりをしましょう。

感謝の心をもとう!



11月23日(金)は「勤労感謝の日」です。日頃からみなさんの健康について心配してくれるおうちの人や先生方はもちろん、毎日食べている給食についても、普段、みなさんの目から見えないところで働いてくださっている方々に思いをめぐらせましょう。そして毎日、食事ができていることのありがたさについて、一度よく考えてみましょう。

あいさつを忘れずに!

毎日食事ができるかげには、さまざまな人の仕事や協力があります。そのことに感謝してあいさつをしましょう。

❖ 食べる前には「いただきます」のあいさつ

山のとっぺんを「頂(いただき)」といいます。昔、大切なものをもらうとき、一度頭の上に掲げ、かしくまって頂戴したことから「いただきます」という言葉が生まれたといわれています。さらに食べ物となった動物や植物の命を「いただいて」いること、食事ができることへの感謝の気持ちも込められています。

❖ 食べ終わった後には「ごちそうさま」のあいさつ

「馳走(ちそう)」とは、「走り回る」という意味です。昔、大切な人をもてなすために遠くまで駆け回り、食べ物を集めてくれた人への感謝を表す言葉です。

よいマナーで食べよう

よいマナーで美しくいただくことは、料理を作った人がその料理に込めた思いを大切に、感謝していることを表すことにつながります。

後片付けは思いやりの心で

洗って片付けてくれる人のことを考え、食器はきれいに重ね、はしやスプーンの向きはそろえましょう。また、牛乳パックやストロークのごみもきちんと片付けましょう。



朝ご飯コンクールへの応募、ありがとうございました!

今年度も校内朝ご飯コンクールの審査を行い、各賞を決定しました。また、111点の応募の中から1年3組橘川くんの作品を区へ提出した結果、銅賞を受賞しました。



朝ご飯コンクール展示

期間：平成30年11月23日(金)から平成30年11月30日(金)12時

場所：練馬区役所1階アトリウム

練馬区内の中学校から区に提出された作品を展示しています。

金賞・銀賞を受賞した作品のレシピも配布していますので、ぜひお立ち寄りください。



◆11月の献立から◆

14日(水) 練馬キャベツ入りミートローフ

練馬区では、年に2回、地場野菜を使用した学校給食の全校一斉実施に取り組んでいます。今年度の1回目は11月14日(水)です。当日は、練馬産キャベツが近隣の農家から納品され、練馬区内の小中学校で使用されます。北町中学校では「練馬キャベツ入りミートローフ」を作ります。

★ 10月の使用食材 ★

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	北海道	小松菜	埼玉	本しめじ	長野
玉葱	北海道	ねぎ	青森	えのきたけ	長野
じゃがいも	北海道	ニラ	茨城	みつば	千葉、群馬
もやし	栃木	チンゲンサイ	静岡	さつまいも	千葉
白菜	長野	きゅうり	埼玉	さといも	愛媛、埼玉
キャベツ	群馬、茨城	大根	北海道	卵	青森
にんにく	青森	かぼちゃ	北海道	鶏肉	宮崎
しょうが	長崎	ごぼう	青森	豚肉	群馬

★ 給食費入金のお願ひ ★

11月の給食費の引き落とし日は、11月5日(月)です。今年度最後の引き落としになりますので、振替日の前日までに残高の確認をお願いいたします。

また、残高不足等で引き落とし不能の場合は、19日(月)に再引き落としいたします。