

令和 3 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 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くなります。様々な食材をバランスよく食べて、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(火)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、毎日食べている食事についても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、よく考えてみましょう。



### ★食事への感謝を表す4つの方法★

- ① 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう！
- ② よいマナーで食事の時間を過ごし、料理に込められた思いを大切にしよう！
- ③ 残さず食べる努力をしよう！
- ④ 後片付けをする人のことを考えて、きれいに片付けよう！

#### ① 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをすること

あいさつには、動物や植物の命をいただいていること・食事作りに関わる人(作った人、食べ物を生産した人など)への感謝の気持ちが込められています。教室を覗いてみると、「いただきます」をするときに読書や勉強などを行っている人がたまにいます。読書や勉強も大切なことですが、あいさつのときには読書などをやめ、きちんとあいさつをして、食事を食べることに集中しましょう。



#### 「いただきます」の語源

いただきますの「いただき(頂)」には「頭の上」という意味があります。昔は神様のお供えや位の高い者から食べ物を受け取る際に頭の上に掲げていたことから「いただきます」と言うようになりました。

#### 「ごちそうさま」の語源

ごちそうさまの「ちそう(馳走)」には「走り回る」という意味があります。昔は食べ物を集めるために遠くまで走り回らなければなりません。走って食事を用意してくれたことへの感謝を「ごちそうさま」と表現するようになりました。



## 朝ごはんコンクールへの応募、ありがとうございました！



今年度も校内朝ごはんコンクールの審査を行い、各賞を決定しました。また、117点の応募の中から1年2組 田中大雅くんの作品を区へ提出しました。

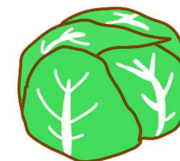


期間：令和3年11月19日(金)から11月30日(火)12時まで  
場所：練馬区役所本庁舎・1階アトリウム(入口の目の前！)  
練馬区内の中学校から区に提出された作品を展示しています。  
ぜひお立ち寄りください。

### ◆ 11月の献立から ◆

#### 17日(水) ねり丸キャベツの回鍋肉丼

練馬区では、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。今年は3回(6月9日・11月17日・12月6日)実施予定です。今回は練馬区産キャベツ(ねり丸キャベツ)を農家さんから届けてもらい、回鍋肉を作ります！



### ◆ 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	網さや	北海道	さつまいも	千葉
たまねぎ	北海道	いんげん	山梨、長崎	里いも	埼玉、栃木
じゃがいも	北海道	ごぼう	鹿児島、埼玉	梨	栃木
きゅうり	茨城	大根	北海道、青森	柿	奈良
白菜	長野	ピーマン	青森	米	青森
キャベツ	長野、茨城、千葉	赤ピーマン	高知	かつお	鹿児島
チンゲンサイ	茨城	にんにく	青森	あさり	熊本
小松菜	埼玉	しょうが	高知	牛肉	北海道
ほうれん草	茨城	セロリ	長野	豚肉	茨城
にら	千葉	パセリ	長野	鶏肉	宮崎、岩手
ねぎ	青森、長野	しめじ・えのき	長野	卵	青森

### ◆ 給食費入金のお願い ◆

11月の給食費の引き落としは11月4日(木)です。振替日の前日までに残高の確認をお願いします。残高不足などで引き落とし不能の場合は、19日(金)に再引き落としいたします。

※今年度最後の引き落としになります。