

令和 4 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。

## 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ

学校では、保健給食委員さんが「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしています。みなさんも手を合わせたり、心の中で唱えたりしてあいさつをしているのではないのでしょうか。「いただきます」と「ごちそうさま」は、動物や植物の命をいただいていることや食事に関わる人への感謝の気持ちを込めた言葉です。ぜひこれからも、感謝の気持ちを込めてあいさつしてほしいと思います。

### 「いただきます」の語源

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「いただき(頭の上)」に掲げていたこと。

### 「ごちそうさま」の語源

昔は走り回って食材を集め、お客様に食事を用意していたこと。

「ちそう(馳走)」には「走り回る」という意味があります。

## 私たちの「食」に関わる人々

食べ物を生産する人



運送や販売に関わる人



調理や食事の準備をする人

(給食なら調理師さんや委員さん・当番さん)



先生、保護者の方



ほかにも、製造(調理器具・お皿・包装・洗剤など)や電気・ガス・水道の整備などに携わる人々などが関わっています。いろいろな人の努力があって、当たり前のように食事ができています。

### ★ 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!

## 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、85点の応募の中から1年1組 井上 颯人さんの作品を区へ提出しました。



期間: 令和4年11月18日(金)から11月29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。

### ◆ 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	きゅうり	埼玉	しめじ	長野
たまねぎ	北海道	いんげん	埼玉	えのき	長野
じゃがいも	北海道	ピーマン	茨城	柿	和歌山
キャベツ	練馬区、群馬	赤ピーマン	山梨	米	青森
にら	茨城	かぼちゃ	北海道	さけ	北海道
もやし	栃木	ごぼう	群馬	いわし	青森
ねぎ	山形	大根	北海道	あさり	熊本
チンゲンサイ	静岡	にんにく	青森	牛肉	福岡
白菜	茨城、長野	しょうが	長崎	鶏肉	宮崎、岩手
小松菜	埼玉	さといも	宮崎	豚肉	茨城
ほうれん草	千葉、埼玉	さつまいも	千葉	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(金)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、21日(月)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。