

令和 6 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

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、いろいろな人によってつくられ、届けられています。様々な人の労力があるおかげで、わたしたちは食事をする事ができています。

## 学校給食にかかわっている人たち



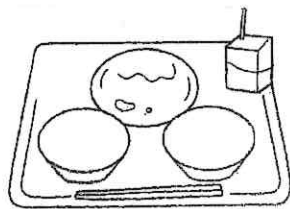
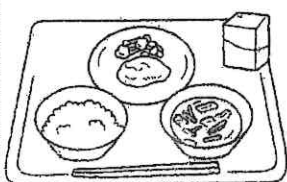
学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員、食べ物を育て、収穫する生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。

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



日本の食事の前と後に「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。

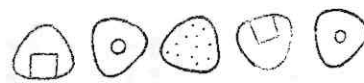
## 11/18~21今年も”新米食べ比べ”を行います！！

今年の“新米食べ比べ”の銘柄は……11/18 「特別栽培米・岩手県産”ひとめぼれ”

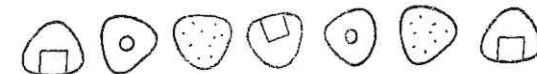
11/19 「特別栽培米・宮城県産”ひとめのれ”

11/20 「農薬節減米・秋田県産”あきたこまち”

11/21 「慣行栽培米・秋田県産”萌えみのり”



### <“特別栽培米” “農薬節減米”とは?>



生産された地域の慣行レベル(各地域の慣行的に行われている節減対象農薬および化学肥料の使用状況)に比べて節減対象農薬の使用回数が50%以下、化学肥料の窒素成分量が50%以下で栽培されたお米をいいます。

特別栽培米は、環境保全米ともいわれ、赤とんぼやホタルが乱舞する豊かな自然環境を復活させ、カエル、クモ、ドジョウやメダカがたくさん住む田んぼで大切に育てられるお米です。(資料:とうきょうとの学校給食より)

★ いつもとは味わいの違ったお米を通し、それぞれの地域のこと、味の違い、自然の大切さなどをこの味比べの体験からこれからの学習のプラスにつなげてもらえればと思っています。

### 和食の日

11月24日は「和食の日」です。「和食:日本人の伝統的な食文化—正月を例として—」は、ユネスコの無形文化財に登録されています。

この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。そして、家族で話題にしてみましょう。

### 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	かぶ	千葉	米(ひとめぼれ)	岩手
たまねぎ	北海道	きゅうり	埼玉	シャインマスカット	山梨
じゃがいも	北海道	ごぼう	群馬	リンゴ	青森
キャベツ	群馬	大根	北海道	柿	和歌山
白菜	長野	里芋	埼玉	さば	ノルウエー
にら	茨城	かぼちゃ	千葉	銀さわら	ニュージーランド
小松菜	東京	もやし	栃木	いか	ペルー
青梗菜	静岡	にんにく	青森	鶏肉	宮崎、岩手
ねぎ	福岡	しょうが	高知	豚肉	茨城
セロリー	長野	しめじ	長野	卵	栃木