



# 給食だより 11月号



令和7年10月28日  
練馬区立練馬東中学校  
栄養士 河口 由季

日暮れが早くなり、秋が深まってきました。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。

## ★ 11月の給食目標 ★ 感謝の気持ちをもって食事をしよう

11月23日は「勤労感謝の日」です。もとは「新嘗祭（にいなめさい）」という日で、天地自然の神々に感謝し、収穫を喜び合う日でした。今では「勤労をたつとび、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう」という趣旨になっています。

毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。色々な生き物や人に感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



### 「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」という意味がある。



## ❁ 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）や整備（電気・ガス・水道など）に関わる人などがあります。何か一つでも欠ければ、食事をするのが「当たり前」ではなくなってしまうかもしれません。私たちの目の前にある食事には、いろんな人の努力や思いも込められているのです。

## 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	トマト	北海道	くり	熊本、愛媛、茨城
たまねぎ	兵庫	きゅうり	千葉	米	青森
もやし	栃木	大根	北海道	鶏卵	青森
キャベツ	群馬	ごぼう	宮崎、青森	牛肉	北海道
小松菜	東京	にんにく	青森	豚肉	群馬、茨城
ほうれん草	千葉	しょうが	茨城、高知	鶏肉	岩手、宮崎
チンゲンサイ	茨城	じゃがいも	北海道	いわし	千葉
にら	栃木	里いも	埼玉	かつお	鹿児島
ねぎ	山形、青森	さつまいも	千葉、茨城	いなだ	岩手
セロリ・白菜	長野	しめじ・えのき	長野	じゃこ	瀬戸内