

給食だより 11月号

練馬区立光が丘第二中学校

木々の葉が色づきはじめ、秋の深まりを感じるようになりました。

これから寒さが本格的になってきます。しっかり食べて体調を整えましょう。

今月のテーマ『感謝して食事をしよう』

『早寝・早起き・
朝ご飯』の
シンボルマーク★

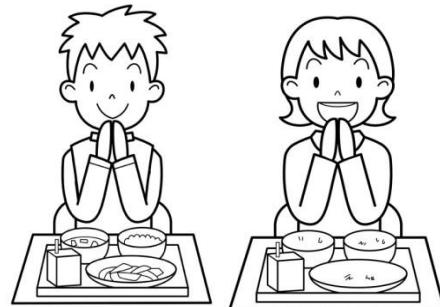


11月23日は勤労感謝の日です。皆さん食事を食べる前・食べた後に、「いただきます。」

「ごちそうさまでした。」と言っていますか？毎食のことで、何気なくしているかもしれません、動植物の命や恵みを頂くことに対して“感謝”的な気持ちを表した言葉です。日頃“感謝”して食事ができているでしょうか？

農林水産省及び環境省の公表によると、令和5年度日本国内における売れ残りや期限切れ・食べ残しなどのいわゆる『食品ロス』と呼ばれるものは約464万トンでした。これは、年間で東京ドーム約5杯分、1人あたりに換算すると、毎日茶碗約1杯（約102g）の食品を捨てていることになります。もったいないと思いませんか？

この数は世界の食糧援助量480万トンとほぼ同等の数で、残念ながら日本は世界トップクラスの食品廃棄量になっています。一方で、日本の食糧自給率は半分以上を輸入に頼っています。



皆さんもよく耳にするようになった「SDGs」（「Sustainable Development Goals=持続可能な開発目標」の意味）にも、“2030年までに小売り・消費レベルにおける1人当たりの食品廃棄物を、世界全体で半減させること”という目標が盛り込まれるなど、国際的にも食品ロス削減に取り組む動きが高まっています。

11月24日は『和食の日』です。



日本人の伝統的な食文化として、和食がユネスコの無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました、給食ではご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、伝統的な食文化を伝えています。



11/5（水）ご飯、キャベツたっぷりミートローフ、切干大根とわかめのみそ汁、みかん

練馬区でとれたキャベツを使ったミートローフです。

11月のキャベツは、練馬区産のものを使用しています。

11/18(火) ご飯、せんざんき、キャベツのレモン和え、こづゆ

春の風小学校の開校15周年をお祝いする献立です。せんざんきは、愛媛県の郷土料理です。

また、こづゆは福島県の郷土料理で帆立の貝柱で出汁をとったすまし汁です。



11月に使用する主な野菜の産地（予定）

| 米 | 青森県・北海道 | 玉ねぎ | 北海道 | キャベツ | 練馬区 | かぶ | 千葉県・青森県 |
|------|-------------------------------------|--------|---------|-------|---------|------|---------|
| じゃが芋 | 北海道 | 里芋 | 練馬区 | 柿 | 和歌山県 | にんにく | 青森県 |
| 大根 | 練馬区 | ゆず | 高知県 | きゅうり | 埼玉県・群馬県 | しょうが | 高知県 |
| にら | 茨城県 | ブロッコリー | 長野県・北海道 | 小松菜 | 東京都 | りんご | 青森県・長野県 |
| 三つ葉 | 千葉県 | 葉ねぎ | 千葉県・静岡県 | 白菜 | 長野県 | | |
| にんじん | 北海道 | もやし | 栃木県 | ほうれん草 | 群馬県・埼玉県 | | |
| 牛乳 | 北海道・山梨県・山形県・青森県・秋田県・岩手県・宮城県・群馬県・東京都 | | | | | | |

