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。

『早寝・早起き・朝ごはん』
シンボルマーク



『感謝して食事をしよう』

１１月23日は勤労感謝の日です。皆さんは食事を食べる前・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、何気なく口にしているかもしれませんが、動植物の命や恵みをいただくことに対して“感謝”の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102ｸﾞﾗﾑ）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。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

Let's!和ごはん

#11月は和ごはん月間
#11月24日は和食の日
（いい にほんしょく）

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月の献立紹介＞



１１/30（月）　ごはん・キャベツたっぷりミートローフ・切干大根とわかめの味噌汁・みかん

この日は練馬区一斉給食です。練馬区内でとれた**「ねりまるキャベツ」**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月に使用する主な野菜の産地（予定）

米	青森県・北海道	にんにく	青森県	しょうが	茨城県	小松菜	東京都
人参	北海道	里芋	練馬区	かぼちゃ	北海道	空心菜	静岡県・茨城県
ごぼう	青森県	セロリー	長野県	糸みつば	千葉県	チンゲン菜	静岡県・茨城県
もやし	栃木県	かぶ	千葉県	ほうれん草	埼玉県	ねぎ	青森県・千葉県
キャベツ	練馬区	玉ねぎ	北海道	白菜	長野県	大根	練馬区
じゃがいも	北海道	にら	茨城県・栃木県	柿	和歌山県	りんご	山形県・青森県
牛乳	東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道						