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。

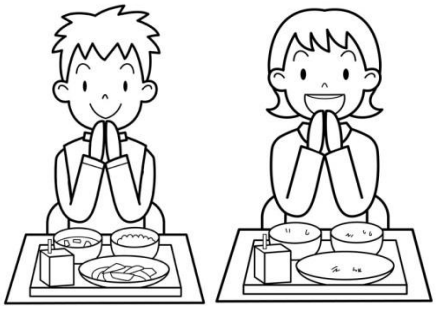
『早寝・早起き・朝ご飯』のシンボルマーク★

早ね 早おき 朝ごはん

今月のテーマ　『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、手を合わせて「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が、動植物の命や恵みを頂くことに対して“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３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523 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130ｸﾞﾗﾑ）の食品を捨てていることになります。
この数は世界の食糧援助量420万ﾄﾝ（令和2年）を大きく上回り、世界トップクラスの食品廃棄量となっています。
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。

毎年 11 月に練馬区の小中学校では練馬産キャベツを使用した一斉給食を行います。

地元の農産物についての理解を深め、生産者の方々への感謝の気持ちを育てること、地産地消をすすめることがねらいです。
今回はキャベツをたっぷり使ったミートローフを提供します。
採れたてで新鮮なキャベツの美味しさを味わい感謝の気持ちを持って残さず食べてほしいと思います。

11 月 24 日（金）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月の献立紹介＞

11/21（火）　ラープ、カラフルサラダ、卵のスープ
ラープは、ラオスの料理です。もち米入りご飯に、豚肉と野菜の炒め物をのせています。

11/24（金）　菜飯、魚のゆず味噌焼き、むらくも汁、柿
毎年 11/24 は『和食の日』です。むらくも汁は、卵を溶き流して入れる様子が空にうっすらとたなびく「むらくも」のように見えることからこの名前がつけられたそうです。果物は旬の柿です。秋の味覚を味わってほしいと思います。

11月に使用する主な野菜の産地（予定）

米	青森県	玉ねぎ	北海道	キャベツ	練馬区
じゃが芋	北海道	里芋	埼玉県	さつまいも	茨城県
大根	練馬区	ゆず	練馬区	南瓜	北海道
にら	茨城県・栃木県	葉ねぎ	千葉県・静岡県	小松菜	八王子市・瑞穂町
三つ葉	静岡県・千葉県	ブロッコリー	立川産・町田産	りんご	長野県・青森県
にんじん	北海道	みかん	熊本県・和歌山県	柿	和歌山県
牛乳	北海道・青森県・秋田県・岩手県・宮城県・群馬県・東京都				

学校給食
引き落とし日

次回は
11月27日（月）
です。