



給食だより

令和5年11月
練馬区立
石神井中学校

校庭の木々の葉も少しずつ色付いてきて、秋の深まりを感じます。急に気温が下がり、気温差で体調を崩しやすくなります。体調管理にはくれぐれも気をつけましょう。

11月24日は
「和食の日」

ふるさとの食文化を知ろう！



「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

日本の伝統的な発酵食品



各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆漬物 (野菜を調味料、ぬか、麹などに漬けたもの)
- ◆なれずし (魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの)
- ◆魚醤 (魚介類を原料としたしょうゆ)

～食器を正しく置きましょう～

和食のマナーの一つに食器の配置があります。

右の写真のようにごはんは左、汁物は右、おかずは中央奥が正しい置き方です。ところが、給食の配膳の様子を見ていると、机の上に置かれた給食は食器の置き方がバラバラです。毎日「いただきます」をする前に食器を正しく配置する習慣を身につけて欲しいと思います。ぜひ家庭でも食事の際に意識してみてください。



<11月23日は「勤労感謝の日」>



給食には毎日沢山の人が関わっています。生産者の方、納入業者の方、調理員の方、…。給食委員の人たちも頑張ってくれています。そういった人に対して皆さんができることは何でしょう？残さずに食べる、きちんと片付けるなど、感謝の気持ちを行動で表せるようになると良いですね。

～お知らせ～

「第17回自分で作る朝ごはんコンクール」の区内中学校代表作品が、11月16日～28日の正午まで区役所1階アトリウムにて展示されます。本校からは、2-B Yさんの「家族が朝から笑顔になる!! 練馬野菜たっぷり朝ごはん」が学校の代表となりました。どれもアイデアに満ちた素敵な作品ばかりなので、お近くにお立ち寄りの際はぜひご覧ください。(Yさんの作品→)



食材	ピーマン ブルーベリー	大豆	れんこん	しめじ えのきだけ 白菜・パセリ セロリ	さつまいも	もやし にら 鶏卵	にんじん・鮭 玉ねぎ・昆布 じゃがいも 白いんげん豆 大根・小豆	ごぼう 長ねぎ にんにく	きゅうり キャベツ こんにゃく	小松菜 豚肉 米粉
産地	東京	多古町/産直	茨城	長野	千葉	栃木	北海道	青森	群馬	埼玉
食材	かつお節	しらす干し	生姜 レモン	干し椎茸 たけのこ	青のり	かつお	うずら卵	みかん	もずく	鶏肉
産地	静岡	兵庫	高知	愛媛	愛知	宮城	山梨	佐賀	沖縄	岩手

学校給食費の納入にご協力ください！

今月の引き落とし日は、初回6日(月)、再振替20日(月)です。残高のご確認をお願いします。

