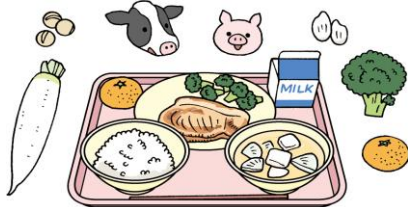


11月給食だより

令和8年10月30日 練馬区立谷原中学校



朝晩の冷え込みが一段と厳しくなり、木々の葉も色づく季節となりました。日中と朝晩の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期です。これからの季節、風邪やインフルエンザなどの感染症に負けない強い体をつくるためには、毎日の食事がとても重要です。特に給食には、体の免疫力を高めるビタミンや、エネルギーのもとになる炭水化物、体をつくるたんぱく質などがバランスよく含まれています。手洗い・うがいをしっかり行うとともに、給食をモリモリ食べて、寒さに負けない丈夫な体をつくっていきましょう。



11月23日は勤労感謝の日

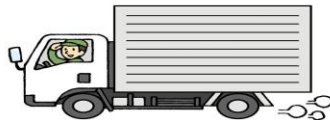
私たちが毎日食べている給食には、米や野菜、肉、魚など、いろいろな食品が使われています。私たちは、命をいただいて、自分の命を養っているのです。そして、学校給食は、たくさんの人たちが関わって作られています。貴重な食材や食に携わる多くの人たちに感謝して、給食をいただきます。

生産する人



農作物や水産物、畜産物などをつくったり、とったりしてくれます。

運んでくれる人



給食をつくる学校や給食センターまで、農産物などをトラックなどで運んでくれます。

献立作成・調理する人



栄養士の先生は献立を考えてくれます。また給食は調理員さんたちがつくってくれます。

地元の農作物を選ぼう

地元で作られたものは、生産者の顔がわかり、どのようにして作っているのか身近に見ることができます。地域でとれたものを、その地域で食べるという「地産地消」を心がけることは、輸入や遠方から食材を運んでくることによる、環境への負担も少なく、SDGsの達成にもつながります。自分の住んでいる地域で農作物などを積極的に選ぶようにしていきましょう。

11月24日は和食の日 受け継ごう和食文化

和食文化を支える いろいろなだし

「和食、日本の伝統的な文化」が、2013年(平成25年)にユネスコ無形文化遺産として登録されました。

和食は、料理そのものだけではなく、自然を尊ぶという日本人の気質に基づいた食に関する習わしと位置づけています。この和食文化を、長く将来にわたって伝えていくためにも、私たちが守っていくことが大切です。



こんぶ

収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。



かつおぶし

かつおの身を煮てからいぶして乾燥させたものです。



煮干し

いわしなどの稚魚を煮て、干したものです。



干しいたけ

しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。



今月の給食

11月13日(金) 1・2年生によるリクエスト給食です。コーヒー牛乳、鶏のから揚げを提供する予定です。

11月26日(木) 11月24日の「だしの日」にちなみ、1年生の家庭科の授業では、練馬区大泉でお店を営む料理人の方を講師にお招きし、だしについて学びます。この日の給食では、講師の方のお店で使用されているかつお節と昆布を使ってだしをとり、沢煮椀を提供する予定です。いつもの給食とはひと味違う、だしの豊かな風味をぜひ味わってください。

11月30日(月) ねり丸キャベツのサラダを提供する予定です。練馬区では、地場野菜を使用した全校一斉給食を実施しています。地場産物を使用した学校給食を全校一斉に実施することを通じて、生徒に対して練馬の産物や食文化、食に関する歴史への理解や生産に携わる人々に感謝する心のかん養等、学校給食を「生きた教材」として活用しています。12月、1月、2月にも一斉給食を実施する予定です。

11月 野菜・魚・肉の産地(予定)							
				かぼちゃ	北海道	鮭	北海道
11/30キャベツ	練馬区	さといも	埼玉	ミニトマト	熊本	スズキ	石巻
小松菜	足立区	じゃがいも	北海道	たら	北海道	みかん	和歌山