2026 11月号 食育だより 大泉中

～つるつるのまずによくかめかめ～

朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬の到来を感じる日が増えてきました。風邪をひいたり体調を崩したり、していませんか？手洗い・うがいを徹底し、栄養バランスのとれた食事で体の抵抗力を高め、寒さに負けない体をつくって冬に備えましょう！

感謝と和の心を忘れずに…♡

11/23 勤労感謝の日

食事の挨拶には意味があります。

「いただきます」は自然の恵みや生き物の命をいただくことへの感謝の気持ち、「ごちそうさま」には食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが、それぞれ込められています。

言葉の意味を知り、そこに込められた気持ちを行動で表すことができる人になれたら素敵ですね♡



給食終了後には、給食委員会の当番さんが学級数分器具がきちんと戻っているか、所定の場所に置かれているかなどを確認してキレイに並べてくれています！

まずは身近なところから目を向けて、感謝の気持ちをもてると良いですね。



リサイクルに出す牛乳パック。きれいに並べられた牛乳パックを見ると、丁寧に作業していることが伝わり、受け取る調理員さんも気持ちよく作業をすることができます。これからもよろしくお願いします！！

11/24 11月24日は「いい日本食の日」



「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いることをご存知ですか？これは、登録されているからスゴイ！というわけでなく、継承していくべき素敵な文化が失われつつありますよ、みんなで改めてその素晴らしさを知って、保護・継承していきましょうね！というものです。

ぶりのにんにくみそ焼き、魚苦手な子が半分に減らしましたが、食べてみたらおいしい！と言って、減らした分を取り戻しにきて全部食べていました！

今日のおかかあえ人気でした！普段おかわりしない子もおかわりしていました。

人参苦手だけど頑張って食べました！

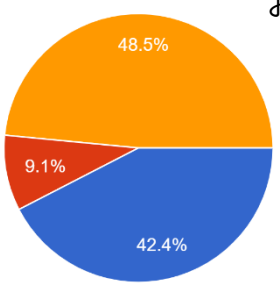
大泉中の喫食状況を見ると、主食のご飯、特にシンプルな白いご飯はとてもよく食べてくれています。一方、野菜の多い料理は苦戦しがち…。お米は主張のない控えめな味ですが、それ故にどのようなおかずも一緒においしく食べられることが魅力の一つです。そしてそれはそのまま和食の魅力でもあります。苦手な食材や料理がある人は、ぜひご飯と一緒（もしくは交互）に食べるなど、食べ方を工夫してみてくださいね。

ご飯を中心におかずの味を楽しめる和食。世界に誇れる和食の良さを、自分自身で体感して発信できる大人を目指しましょう！

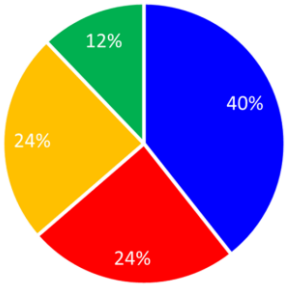
給食試食会のご参加ありがとうございました

当日は約１００名の方にご参加いただきました。お忙しい中、ありがとうございました。ぜひ今後とも大泉中学校の給食活動へのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。一部ではございますが、アンケート結果を掲載させていただきます。貴重なご意見をありがとうございました。

お子さんの学年内訳



試食会参加回数



＜お寄せいただいた感想＞

・しっかりした味付けで美味しかった。懐かしい給食のカレーの雰囲気もありつつタンドリーチキンの香りが効いていて、今の中学生は美味しいもの食べているなと羨ましく思いました。

・タンドリーチキンカレー、味つけもちょうどよく、具もたくさんありとても美味しかったです！ツナサラダもさっぱりしていてカレーとの相性もバッチリでした！デザートも見た目もかわいくて美味しかったです！

・味と食感のメリハリがあって、とても美味しかったです。

・いつも子どもたちのために、栄養バランスの整った温かい食事を作ってくださり、本当にありがとうございます。 毎日バラエティ豊かな献立を、徹底した衛生管理のもとで用意していただき、感謝の気持ちでいっぱいです。 これからもどうぞよろしくお願いします

・栄養のバランス、旬の食材、地産地消などいろんな事を考えて、予算内で美味しい給食を作ってくださり感謝の気持ちでいっぱいになりました。

注目！今月の給食



【行事献立】



11 月 2 日（月）文化の日：菊花あえ、菊花みかん
11 月 3 日文化の日に皇居で社会貢献者へ『菊の勲章』が贈られることにちなみ菊を取り入れた献立にしています。

11 月 18 日（水）小中連携給食：大泉東小学校の献立を実施します！



11 月 24 日（火）和食の日：11 月 24 日は和食の日です。
前日の 23 日が勤労感謝の日でもあることから、五穀を取り入れた五穀おこわ中心の和食献立にしています。



11 月 30 日（月）練馬区産キャベツ一斉給食：練馬キャベツのハンバーグ、練馬キャベツのサラダ
練馬区産のキャベツを、区内の学校で使用します！

【郷土料理、世界の料理】

11 月 4 日（水）秋田県の郷土料理、　11 月 19 日（木）熊本県の郷土料理

11 月 5 日（木）世界の料理イギリス

●10 月の主な食材の産地●

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、米：岩手県（ひとめぼれ）・新潟県（コシヒカリ）、にんにく：青森、玉ねぎ：北海道、人参：北海道、ピーマン：茨城、じゃが芋：北海道、キャベツ：群馬、パセリ：長野、生姜：高知、ねぎ：青森、にら：栃木、もやし：栃木、小松菜：埼玉・東京、ほうれん草：群馬、葉ねぎ：宮城、セロリ：長野、きゅうり：埼玉・群馬、白菜：長野、さつまいも：茨城、大根：北海道、里芋：愛媛、ごぼう：青森、えのき：長野、しめじ：長野、りんご：山形、梨：福島、栗：茨城、みかん：熊本、カラスカレイ：ロシア、ぶり：愛媛、ししゃも：ノルウェー、さんま：北海道・宮城、鮭：ロシア、むきえび：インドネシア、鶏肉：宮崎、豚肉：群馬・北海道・千葉

参考、出展：学校給食