

きゅうしよくだより

板橋区立板橋第一中学校 給食室

令和7年11月号



11月の給食目標
感謝の気持ちをもって食事をしよう

暦の上では11月7日から冬になります！

秋らしい季節がサッと過ぎて、一気に冬に近づいたようです。そして暦の上では7日に立冬を迎えます。ちょっとした気の緩みから、体調を崩さないように、運動、栄養、休養の健康三原則を守っていきましょう。



みんなの健康を
願って給食を作っ
ています。

～命をいただく、食べ物に感謝～

日本以外ではあまり食べられない食材

Octopus

たこ



タコを昔から食べているのはアジアと地中海地方の一部といわれています。ヨーロッパの国々ではその姿からデビルフィッシュ（悪魔の魚）と呼ばれ嫌われていました。

sea urchin

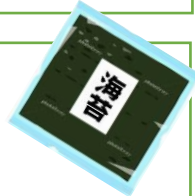
うに



こんなもの食べるの？と海外の人から驚かれる食材の一つで、世界でとれる8～9割は日本で食べられています。縄文時代の遺跡からもウニのカラが出てくるくらい、日本人のウニ好きは昔からのようです。

Seaweed

のり



食べ物と知らなければ、黒い紙にしか見えないノリですが、アメリカではノリを酢飯の内側に隠して見えないようにした巻き寿司「カルフォルニアロール」が開発されました。

Burdock

ごぼう



ハーブや漢方として使用する国はあっても、食材としては扱わないことがほとんどです。個性の強い香りやえぐみ、木の根のような見た目や固さが受け入れられにくいのです。

「いただきます」「ごちそうさま」は感謝の言葉

食事をする前のあいさつ「いただきます」は、食料になってくれた米や野菜、魚、肉などのすべての命に感謝する言葉です。「ごちそうさま」は、米や野菜を育てた人、加工した人、運んだ人など、食事に関わるすべての人に感謝する言葉です。食事の際には感謝を込めてあいさつをしましょう。



世界の人々にもお世話になっていることを忘れずに・・・

日本の食料自給率は38%（令和6年度）となっています。国内産の食材だけでは足りない分を、様々な国から輸入しています。国内外の生産者をはじめとした多くの人々と、輸送などに必要なエネルギーをかけて、食材は私たちのもとに届けられています。私たちの命を支える食材をありがたくいただき、無駄にしないために一人ひとりにできることを考えてみましょう。

