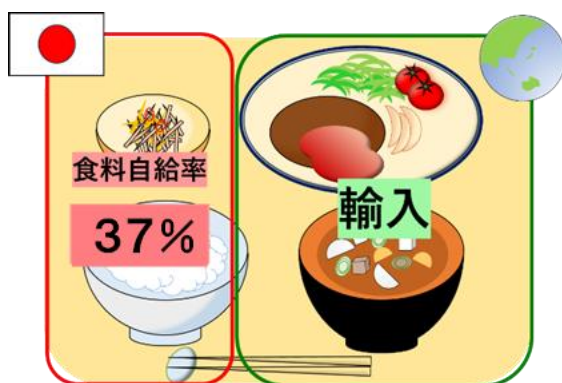




日中は暖かい日もありますが、朝晩は冷え込む季節になりました。木枯らしが吹く等、冬の足音が聞こえ始めてきます。十分な食事と睡眠を取り、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

## ◆◇11月の栄養目標：毎日の食事に感謝しよう◆◇



(参考)農林水産省「令和7年度の食料自給率」(カロリーベース)

私たちは毎日の食事から、米・肉・魚・豆・野菜など、多様な食材を通して、体に必要な栄養素を取り入れています。

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。

また、国内では、輸入食材に頼り過ぎないように、農業の技術向上や備蓄などの努力も続けられています。

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。



食料自給率とは、我が国の食料供給に対する国内生産の割合を示す指標だっちい！  
昨年度の38%から－1ポイント。特に、米の消費量減少が影響したっちい。

## ◆◇11月の給食目標：感謝の気持ちをもって食事をしよう◆◇

### 11月23日は『勤労感謝の日』

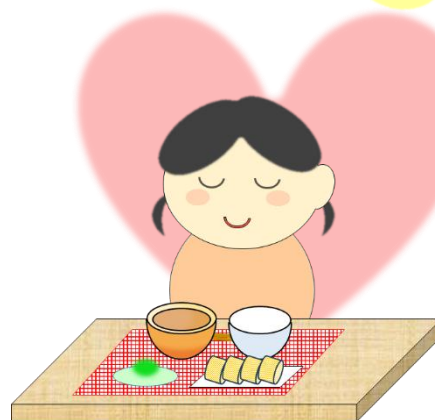
#### 勤労感謝の日とは…

「勤労感謝の日」は、勤労を尊(たつと)び、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう日とされています。その起源は、古来より日本各地で行われていた、その年の収穫に感謝する神事である「新嘗祭(にいなめさい)」です。

#### 感謝“し合う”気持ち…

いただきます

ごちそうさま



私たちの毎日の食生活は、食材となる生き物の命や、それを育てる人、運ぶ人、料理する人等、たくさんの人々の働きに支えられています。やがて皆さんも、その働き手の一員になるかもしれません。

感謝し合う気持ちを忘れずに、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶にこめられた意味を、もう一度見直してみましょう。

#### ◆◇今月の板橋ふれあい農園会給食◆◇

### 板橋区産「大根」が届きます！

11月20日(金)の「大根のおろしスパゲティ」で板橋区産の大根を使用します。



生産者の顔が見える給食を推進するため、板橋ふれあい農園会の農家さんが作ってくださった大根を全小中学校に届けるっちい！