

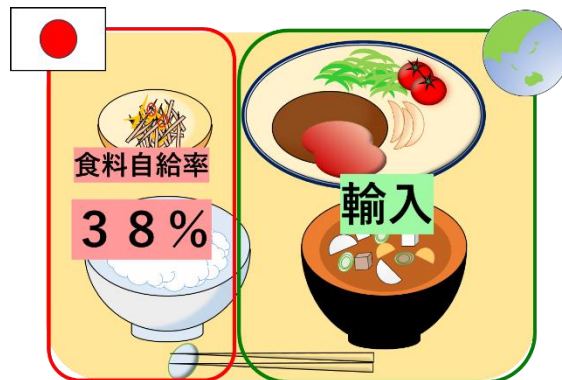
11月給食だより

令和7年11月
板橋区立上板橋第三中学校



11月になり、寒い日が少しずつ増えてきました。空気も乾燥し、体調を崩しやすくなる時期です。手洗い・うがいを徹底し生活リズムを整えて、感染症を防ぎましょう。

◆◆11月の栄養目標：毎日の食事に感謝しよう◆◆



(参考) 令和5年度カロリーベース総合食料自給率

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。



みんなの体は、日本中・世界中から届いた、いろいろな食べものからできているんだっちい！

◆◆11月の給食目標：感謝の気持ちをもって食事をしよう◆◆

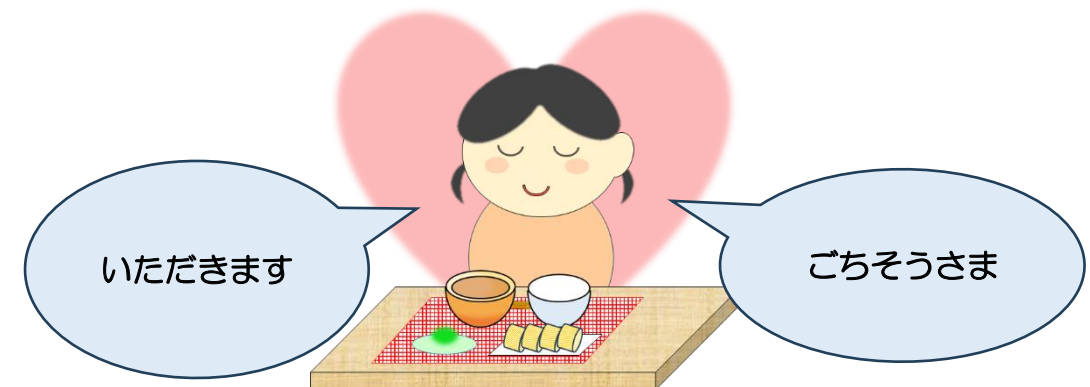
11月23日は『勤労感謝の日』

「勤労感謝の日」は、勤労を^{たつと}尊び、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。

昔から、自然の恵みに感謝の気持ちを表す風習が続いています。

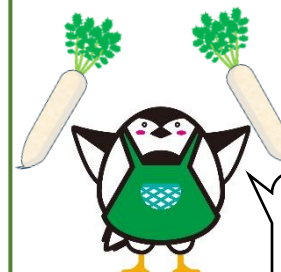
現代でも、私たちの毎日の食生活は、食材となる生き物の命や、それを育てる人、運ぶ人、料理する人など、たくさんの人々の働きに支えられています。やがて皆さんも、その働き手の一員になるかもしれません。

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 板橋区産の大根が届きます！

11月26日(水)の「板橋区産大根の煮物」で板橋区で収穫された大根を使用します。



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みな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！