



11月給食だより

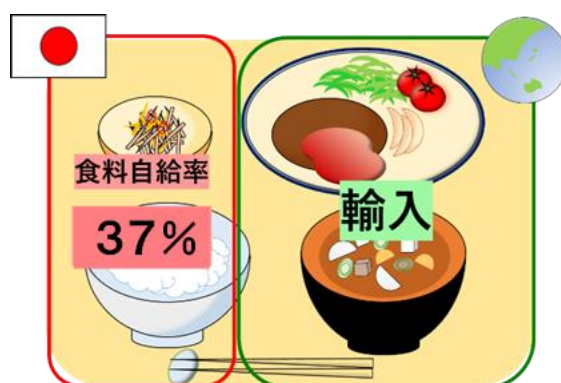
令和8年 11 月
板橋区立上板橋第三中学校



板橋区
食育キャラクター

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とり、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合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」の挨拶に込められた意味を、もう一度見直してみましょう。



★M34学びのエリアコラボ給食★

11月19日(木)、M34 学びのエリア(前野小学校・上板橋第四小学校・上板橋第三中学校)コラボ給食として、3校で共通のメニューが提供されます。

魚が苦手な人にも食べやすい「かつおの青のりソース」をはじめ、「油揚げのサラダ」、「けんちん汁」なども登場します。お楽しみに♪



◇◇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27日(金)の「板橋区産大根の煮物」で板橋区産の大根を使用します。