



令和7年10月31日(金)
豊島区立朝日小学校
校長 大島 史絵
栄養士 ■ ■ ・ ■ ■

新米の季節になりました。

朝日小学校でも、春に田植えを行った稲は、収穫の時期をむかえました。

給食では先週より「新米」の提供が始まりました。「新米」とは、田植えをした年に収穫されたお米のことを言います。古米に比べて水分量が多く、「つや」「風味」「粘り」「香り」が抜群によいのが特徴です。この時期にしか食べられない、新鮮なお米をご家庭でもぜひ楽しみましょう。

11月7日からは「立冬」に入ります。「立冬」は「冬が立つ」と書くように、冬の兆しを感じられる頃で、空気がぐっと冷え込む時期です。日中と夜の気温差が大きくなるこの時期は、体調も崩しやすいです。生活リズムを整え、いつも以上に体調管理に気を付けましょう。



ここがすごい！地産地消！



今では、よく耳にするようになった「地産地消」という言葉。みなさんは、その意味やメリットを知っていますか？今月は、給食を食べながら、「地産地消」を学んでいきましょう！

地産地消をすすめると…

地産地消とは、「地域で生産された農林水産物をその地域で消費すること」です。

メリット1：食料自給率が上がる

地産地消をすすめることで、日本国内の食料自給率が上がります。令和5年度の日本の食料自給率(カロリーベース)は38%と、半分以上を外国からの食料に頼っている状況でした。

メリット2：生産者の収益UP

地産地消は、食べる人にとってだけでなく、作る人、生産者のみなさんにも良いことがあります。例えば、生産者の方が売れ場に直接持っていくことで、流通に必要なお金を削減することができます。他にも、食べる人のニーズに合わせた作物を作れたり、少量から売ったりすることができるなど、売り方の選択肢が増えます。

メリット3：環境にやさしい

地域で生産されたものを、その地域で食べることで、運ぶために必要だったガソリンを削減することができるため、二酸化炭素の量が減らすことができます。



参考：農林水産省「地産地消（地域の農林水産物の利用）の推進」https://www.maff.go.jp/j/nousin/inobe/chisan_chisyo/index.html

【今月の給食】

★ブックメニュー給食



11月13日：「おだんごスープ」より、「おだんごスープ」

10月に引き続き、11月も図書委員会が考案してくれたブックメニュー給食を実施します。学校図書館では、本の展示、貸し出しをしています。ぜひ読書をして「ブックメニュー給食」を楽しんでください。

★東京野菜献立

農林水産省では、毎月19日を「食育の日」としています。そこで、給食では、東京都の食材を使った献立を提供します。給食を通じて、自分たちの住む東京都では、多くの野菜が栽培されていることを知り、味わってもらいます。

★和食の日給食

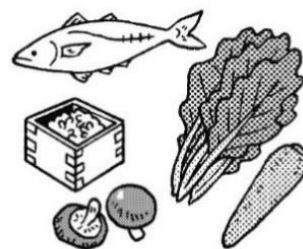


11月24日は「和食の日」です。和食の日は、日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。そこで朝日小学校では、11月21日に和食の基本である「だし」を味わう献立にしました。給食を通じて和食の良さを改めて感じてほしいです。

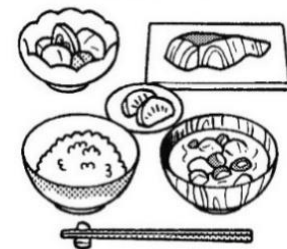
11月24日は和食の日

平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。和食の特徴は以下の4つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。

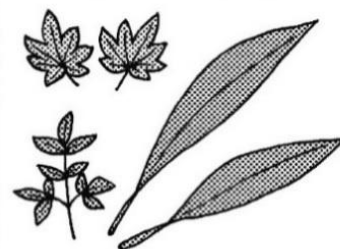
1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重



2 健康的な食生活を支える栄養バランス



3 自然の美しさや季節の移ろいの表現



4 正月などの年中行事との密接な関わり



【給食用食材の主な産地（10月分）】

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
こめ	秋田県	だいず	北海道	たまねぎ	北海道	キャベツ	群馬県
	岩手県	とうふ	佐賀県	にんじん		にら	茨城県
とりにく	青森県	こんにゃく	群馬県	じゃがいも		はくさい	茨城県
	岩手県	しめじ	長野県	だいこん	ながねぎ	東京都	
ぶたにく	茨城県	えのき		もやし	栃木県	こまつな	和歌山県
	群馬県	エリンギ		ごぼう	青森県	かき	
さけ	北海道	セロリ			にんにく		りんご
しらす	和歌山県	さといも	千葉県	しょうが	高知県		
たまご	青森県	さつまいも		きゅうり	埼玉県		