

# 給食だより

1月号

2022.12.23

中野区立中野東中学校  
校長 久保田 啓介  
栄養教諭 二重作 友美

## 1月の給食目標

東京産野菜の良さを知ろう！

## 東京産野菜の使用率と地産地消の取組



中野東中の給食では東京産野菜を積極的に使っています。昨年度の使用率は重量ベースで44%でした。使用している東京産野菜を保健給食委員が毎日発表しています。食生活実態調査からは東京産野菜への関心が高まっていることが分かります。1月食育動画では東京の農家の方の思いを届けます。私は2年前から作物を納めてくれる農家の方を訪問していますが、どの農家の方も研究熱心です。畑や作業場は整理整頓されており、安心して野菜を注文できるというのが私の率直な感想です。中野区には畑がほとんどありませんが、畑や農家の方を身近に感じてほしいと思います。

## 東京産野菜の良さ

- ・新鮮 ……畑から学校までの輸送距離が短いのでみずみずしく新鮮です。
- ・エコ ……輸送距離が短いのでガソリンの使用量が抑えられエコです。
- ・安全 ……東京の畑は住宅地が近いことから農薬が少なく育てられています。
- ・緑の保持……畑があるということは東京の緑を守ることに直結しています。

東京産野菜を食べることで緑を守る農家の方を応援できます。

## 世界の料理を知ろう

豊かな国際感覚を育むため、中野東中では世界の料理を献立に取り入れていきます。1月はフィンランド料理です。フィンランドは北欧の国です。サケ、ニシン、ザリガニ、トナカイの肉を食べます。付け合わせにゆでたじゃがいもやマッシュポテトがついてきます。ポテトにベリーソースをつけて食べるのが特徴的です。給食では鶏肉と豚肉のひき肉で肉団子のリハプツラを作ります。サケはチャウダースープに入れて、ロヒケイトを作ります。ブルーベリーソースもつけます。お楽しみに。

## 給食アンケートより

11月図書コラボ給食の感想を紹介します。

・唐揚げやジャム付きのパンにパウンドケーキ、最高の給食でした！！ ・豆腐ハンバーグすごく美味しかったからまた食べたいです。 ・図書委員の読み聞かせを聞きながら美味しく食べることができました！ ・今回も美味しい給食をありがとうございました。図書コラボ給食は、物語の中に入っているような気分になるので、好きな給食です。すべて美味しかったのですが、特に美味しかったのは、2日目に出た濃厚抹茶パウンドケーキです。自分は抹茶スイーツがとても好きなので、献立に出たのがめちゃくちゃ嬉しかったし、おかわりもしました！あと、3日目に出たいちごジャムと鯨の竜田揚げと春雨スープもめちゃ美味しくて、すべておかわりました！次の図書コラボ給食も楽しみにしています！！ ・楽しかったよね。

・図書委員会とコラボしてくれてありがとうございました。本の出てくる通りに作ってくれて、主人公の気持ちがよく分かり共感することができました。図書コラボとは別に、また豆腐ハンバーグを作って欲しいです。

## お知らせ

東京都教育委員会が主催する健康づくりフォーラムにて、中野東中学校の「ICT を活用した食育の取組」を発表をします。オンライン開催で事前申し込みをした方は全員視聴することができます。申し込みは1月6日までとなります。詳細については、QRコードをお読み込みください。



## 東京産の食材を給食で食べよう

1月の東京産の地場産物

小松菜、長ねぎ、キャベツ、大根、ブロッコリー、ほうれん草、  
白菜、にんじん、かぶ、※地場産物に感謝して大切に食べましょう！

※天候等の諸事情により、変更になることもあります。

