

# 10月 給食だより



平成28年9月28日  
練馬区立中村西小学校  
校長 神永 武志  
栄養士 宗川 由佳

青い空、さわやかに吹きわたる秋空に、稲穂が揺れています。スポーツの秋・芸術の秋・読書の秋・食欲の秋、そして味覚の秋と様々な秋がめじろ押しです。今月の献立にも秋を感じるメニューを取り入れてあります。自然の恵みに感謝し、地域で育まれてきた食文化を大切にしていきたいと思います。

## 「食生活指針」が新しくなりました！

このたび「食生活指針」が改定されました。「食生活指針」は、平成12(2000)年に、旧文部省・厚生省、農林水産省の3省が連携して策定されましたが、この間の食育基本法の制定(平成17(2005)年)、和食のユネスコ無形文化遺産への登録(平成25(2013)年)などの動きを踏まえ、10カ条の並び順や表現、内容が少し変わりました。指針にそって普段の食生活をふり返り、健康的な食生活を家族でも実践していきましょう。

- ①食事を楽しみましょう。
- ②1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- ③適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を
- ④主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ⑤ごはんなどの穀類をしっかりと
- ⑥野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
- ⑦食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて
- ⑧日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を
- ⑨食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を
- ⑩「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

### 新・食生活指針



## ☆☆☆献立紹介☆☆☆

◎17日月曜日：ハロウィンマフィン

ハロウィンには少し早いです、かぼちゃを使ったかわいいマフィンを提供します。

◎21日金曜日：いが栗くん

さつまいもと栗を使って、いが栗のようなデザートを作ります。栗のとげをそうめんできずめで表しています。

## 給食試食会へのご参加ありがとうございました。

9月30日(金)に保護者の方を対象に給食試食会を行いました。この日の献立は、「牛乳・きびご飯・さんまのかば焼き・ゆかり和え・のっぺい汁」を提供いたしました。子供たちと同じように給食の準備・配膳をし、栄養士のお便り「スクールランチ」も読んでいただきました。給食での子供たちの様子や学校給食の栄養管理や衛生管理を知っていただくいい機会になったと思います。

食生活や食事マナーは毎日の食事で形成されます。今後ともご家庭と協力しながら学校給食が子供の成長の糧になりますように安心安全な給食作りに取り組んでいきますのでよろしくお願いします。

## 11月分の給食費は10月27日木曜日に引落されます。通帳をご確認ください。

〈ご注意〉学校給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日までの入金をお願いいたします。なお、未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。