

# 11月 給食だより

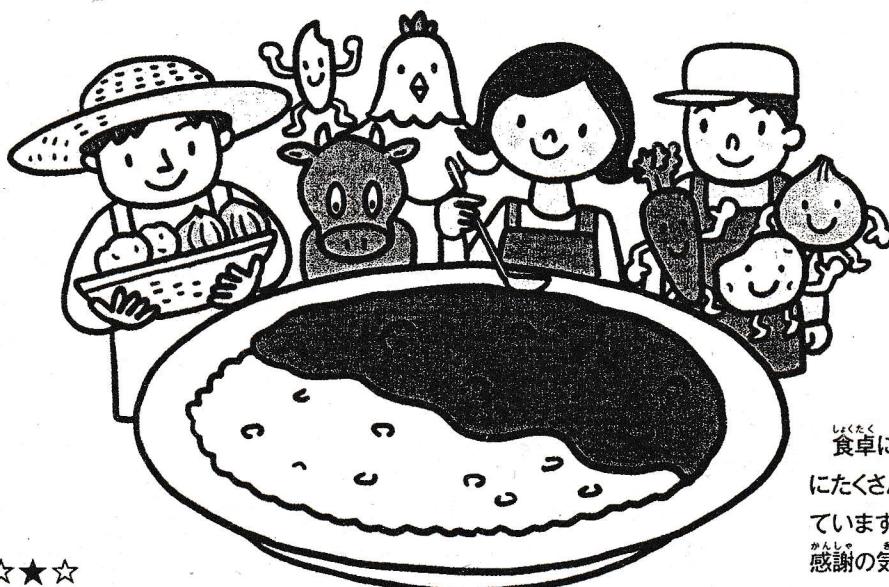
いつもより  
内容たっぷり  
特別号!!!

平成30年10月30日  
練馬区立中村西小学校  
校長 澤嶋 克己  
栄養士 宗川 由佳



秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれます。新米を始め旬の魚や果物・野菜が一段とそのおいしさを増す季節となりました。豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体作りをしていきましょう。

たとえば、カレーライスができるまでにかかわる人、動物、植物…



食べた  
感謝物ものに  
しよう！

食卓に食べ物が並ぶまでには、こんなにたくさんの人や動植物の命がかかっています。一口一口よくかんで味わい、感謝の気持ちをもって食べましょう！

## ☆☆☆献立紹介☆☆☆

### ◎5日月曜日：開校記念日献立

中村西小学校のお誕生日です。めでたいときはお赤飯。みんなでお祝いをしましょう！

### ◎8日木曜日：いい歯の日献立

強くていい歯を育てましょう！歯ごたえのあるイカを油で揚げたサラサ揚げを提供します。

### ◎22日木曜日：和食の日献立

24日は和食の日です。野菜や魚・お肉と恵まれた農作物や山や海の恵みが育んだ食文化「和食」を提供します。

シンプルな焼き魚や五穀米・お汁を飲んで和の心を感じてください。

## 今年も練馬キャベツの日がやってきます。。。!

11月14日は練馬キャベツの日です。練馬区内小中学校に鮮度抜群の練馬県産のキャベツが配られます。練馬区教育委員会が主催するこの行事は、児童が練馬の産物・食文化や食に関する歴史への理解を深め、生産に携わる人々に対する感謝の心を育もうという食育の1つとして実施されます。

練馬区が23区内で最も農地面積が多く農業が盛んな区であることは有名ですね。その中でもキャベツの生産量は都内一を誇ります。中村西小学校では、14日に練馬のおいしいキャベツをたっぷり30kg使って回鍋肉丼を作る予定です。また回鍋肉丼には味付けに糀屋三郎右衛門さんの昔みそを使い、キャベツとダブルで地域の味を楽しめるメニューです。

12月分の給食費は11月27日火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。

# 給食試食会へのご参加ありがとうございました。

9月28日に給食試食会を実施しました。35名にご参加いただき、今回はお肉をメインとした和食献立「牛乳・きびごはん・松風焼き・塩昆布和え・五目汁」を体験してもらいました。また、喫食中は豊玉保健所の方の貴重なお話も聞くことができました。ご準備していただいたPTAの方・参加してくださった保護者の皆様に深くお礼申し上げます。

★試食会のアンケートにてご意見や質問をいただいたので回答させていただきます。★

## ★メニューはどのように決めていますか？

メニューは毎月1ヶ月ごとに作っています。学校給食では、栄養価はもちろん学校の行事に合わせた献立を立てる必要があり、こどもたちを早く返さなければならない日は丼のメニューで配膳しやすく、食べやすいものを選んでいます。また、ご飯は1週間のうち3.5回出すことが決められています。その回数に合わせて麺やパンを組み込みます。その後に、魚やお肉・卵焼きなど前月とかぶらないように注意しながら考え、季節に合わせた旬の食材を使った物や、行事に合わせた献立・みそ汁に味噌味のおかずなど味がかぶらないように考慮しながら組み合わせています。

## ★主食が麺の時、副菜はどう決めていますか？

主食が麺の場合は毎回悩みます。本来なら不足した野菜を充足できる副菜を付け合わせに考えたいところですが、塩分や調理工程等様々な要因で麺に+2品、3品付けるのは難しいというのが現状です。うどんのメニューは特にカロリーや野菜が不足しがちです。そうなると高カロリーな揚げ物（大学芋など）や蒸しパン、ゼリーなどデザートに近い物での組み合わせが多くなっています。なるべく野菜を使ったメニューにするようになっています。

## ★学年ごとの給食の分量はどのように分けられているのでしょうか。

栄養士が献立を立てる際には、中学年の分量を立てています。実際にできあがった量から人数分割った数が中学年（3年・4年）分量です。その1.1倍の分量が高学年、0.8倍の分量が低学年となっています。その値とクラスの人数、担任分を合わせた分量がクラスごとの配缶になります。ちなみに今回の五目汁は全員でおよそ70kg程度出来ていたので低学年児童1人当たりおよそ130g 中学年の児童1人当たり160g 高学年児童1人当たり180gほどの分量になっています。

## ★その月の食材使用予定産地を知りたいです。

ご意見ありがとうございます。業者と連絡を取り合い、食材の使用予定産地に関して可能な限り記載していきたいと思います。

## ★レシピなどはいただけますか？

児童のリクエストに合わせてできる限り作っておりますが、栄養士がひとつひとつ作っているため時間がかかります。また分量は大量調理に沿った作り方で家庭とは異なる部分があり、煮物などの水分量は蒸発しにくい分家庭より加える水は少ない、カレーなどのルーは一人当たり分量で換算すると少なくなるのでガラで伸ばしてもらうなど…ご家庭でうまく調節しながら活用していただく必要があります。

## ☆紙パック牛乳へのご意見

牛乳パックになって飲みやすい、びん牛乳の方が良かったななどのご意見をいただきました。こどもたちの中にも、びん牛乳の方がおいしい！という意見や紙パックの方が飲みやすくていいといった話も聞きます。今回の試食会で、牛乳が変わった事に関するご意見もいただきました。

## ☆味付けへのご意見

今回の松風焼きに関して、「味が濃いめでご飯がよく進んだ」、「濃すぎた気がした」等のご意見を多くいただきました。粧屋の昔みその独特のコクやお肉の練り具合により実際より濃く仕上がった可能性も考えられます。今回この意見をいただき「味の濃さ」について見直してみようと思います。

ご家庭でも給食の話をする方やHPを見てくださっている方など中西の給食への関心が高い事が分かりました。また、児童・保護者の皆様にとって給食が学校生活を話すコミュニケーションの一つになっていることが分かり、とても嬉しいです。貴重なご意見皆様ありがとうございました。

## 「本当の食べる力」を身につけて！

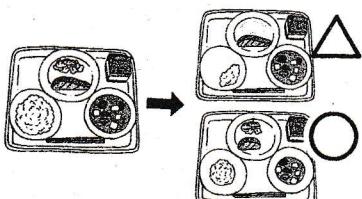
子どもたちは、毎日の給食時間でいろいろなことを学び成長しています。その成長を一番実感できるのはやはり1年生。食べたことのなかった「ひじきの煮物」が担任の声掛けや友だちの応援で、今では食べられるようになっています。本当にすごいです。一方で、苦手だからとひと口も食べなかったり、好きなものだけたくさん食べたりするのは、健康や成長にとって決してよい食べ方ではありません。自分に合った量を知り、好き嫌いにもチャレンジできる「本当の食べる力」を身に付けてもらえたなら素晴らしいです！

### 【食べる力】をアップさせる3つのポイント！

主食をしっかり  
食べよう！

苦手なものも少しずつ  
挑戦してみよう！

食べ方を知る学びの場  
給食を活用しよう！



減らしたいときや、ちょっと足りないときも献立全体の栄養バランスを考え、自分に合った量を食べる練習ができる給食は、じつは「本当の食べる力」を身につけていく学びに格好の場です。