

# 給食たより

11月

平成27年度



練馬区立開進第四小学校

校長 佐々木 秀之

栄養士 戸澤 佳恵



あさゆう ひ こ 朝夕の冷え込みがきびしくなってきました。きせつ か わり め は、きおん へんか から たいちよう くす 季節の変わり目は、気温の変化から体調を崩しやすくなります。インフルエンザやノロウイルスもはやりはじめています。そと かえ と き しよくじ まえ かなら てあら 外から帰った時、食事の前には、必ず手洗いとうがいを行い、風邪をひかないようにしましょう。



## <今月の献立より>

### ☆練馬産キャベツの白



19日(木)は食育の日です。練馬区では、この「食育の日」にあわせて区内の小中学校で一斉に練馬区産のキャベツを使用したメニューが登場します。開進第四小学校では、この美味しい地場産キャベツをたっぷり使って『ホイコーロー丼』を作ります。



・10日(火) スイートポテト



・・・ 秋の味覚「さつまいも」を使って給食室で手作りします。さつまいも本来の甘さを楽しみます。

・18日(水) ラ・フランス



・・・ 毎年この時期に山形県天童市より産地直送で届く「ラ・フランス」が給食に登場します。



・21日(金) 白身魚の紅葉ソース

・・・ 大根おろしに、すりおろした人参を合わせた紅葉色のソースをカラッと揚げた魚にかけていただきます。

11月より給食で使用するお米が新米になります。引き続き、東京都米穀商小売商業組合練馬支部より「平成27年度産 青森県産まっしぐら100%」を購入致します。放射性物質検査等においても、安全が確認されております。

### 1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

11月	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	635	24.8	20.2	355	2.3	291	0.36	0.52	35	4.7	2.9
摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満

※摂取基準は中学年(3・4年)の数値です。低学年は×0.9、高学年×1.1した値となります。

かんしゃ きも

しょくじ

# 感謝の気持ちをもって食事をしましょう！



いただきます



いのちのいのち  
生き物の命をいただく  
ことへの感謝

わたしが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらのいのちをいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、たくさんの人が関わっています。食事の際は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



いただきます

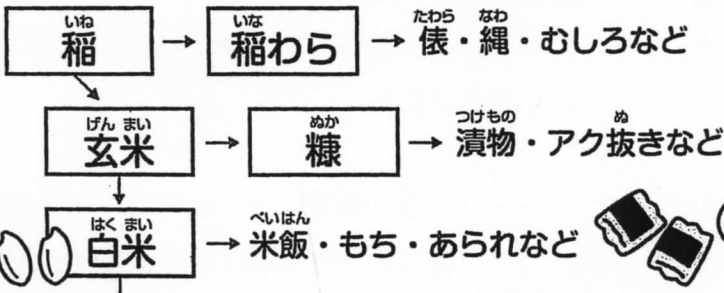


しょくじ  
食事を準備してくれた  
ひとへの感謝



## 変身するお米

新米の季節です。昔から日本人の暮らしに深く関わってきたお米。炊いてご飯として食べるほか、粉にしたり、発酵させたりして、いろいろな形で食べられてきました。残った稲わらや糠も無駄にすることなく活用します。



こな 粉にする (うるち米の粉…上新粉など  
もち米の粉…白玉粉など)



はっこう 発酵させる



かしわ 柏もち・桜もち・もなか  
こめこ 米粉パン・ビーフンなど



す 酢・酒・みりん・みそなど



参考文献：農林水産省『和食 日本人の伝統的な食文化』／農林水産省 HP「学ぼう！日本と世界の食べ物」

### ☆牛乳について☆

9月の集乳地実績は、千葉県・青森県・岩手県・宮城県・秋田県 でした。  
11月の集乳予定産地は、千葉県・群馬県・北海道・岩手県・秋田県・宮城県・青森県 です。

### ☆引き落としについて☆

学校給食費の徴収にご理解・ご協力をお願いいたします。  
今月の振替日は 11月24日(火)です。 ※前日までにご入金ください。

