



3月給食だより

平成28年度 北町小学校

校長 石井 友行

栄養士 山本 わかな

いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間、どんな給食の思い出ができたでしょうか。友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦労したことなど、一人ひとり、さまざまな思い出があることと思います。今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。1日1日を大切に過ごして欲しいと思います。



今年度の給食は196回実施します。今までご家庭の皆様のご協力のおかげで無事に実施することができました。最後まで注意を払い安全な給食に努めていきたいと思えます。

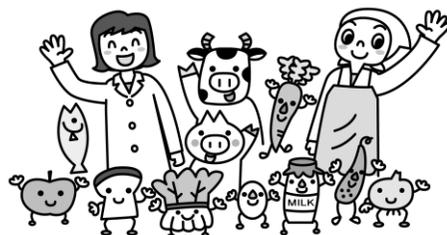


6年生に6年間食べてきた給食の中から卒業前にもう一度食べたい給食について主食・主菜・デザートで、12月にアンケートを行いました。アンケートの結果は、

	組	1位	2位	3位
主食	6-1	キムタクごはん 8票	揚げパン 7票	きなこトースト 4票
	6-2	揚げパン 14票	きなこトースト 5票	みそラーメン 4票
	6-3	みそラーメン 7票	揚げパン 4票	抹茶パン 3票
	全体	揚げパン 25票	みそラーメン 13票	きなこトースト 10票
主菜	6-1	肉じゃが 7票	コロッケ 6票	鮭の照り焼き 6票
	6-2	鯨の竜田揚げ 8票	コロッケ 4票	肉じゃが 3票
	6-3	鯨の竜田揚げ 9票	鮭の照り焼き 3票	肉じゃが・コロッケ 2票
	全体	鯨の竜田揚げ 21票	コロッケ 12票	肉じゃが 12票
デザート	6-1	カルピスゼリー 8票	UFOゼリー 5票	抹茶プリン 3票
	6-2	フルーツポンチ 9票	UFOゼリー 6票	カルピスゼリー 3票
	6-3	フルーツポンチ 5票	UFOゼリー 4票	カルピスゼリー 3票
	全体	UFOゼリー 15票	カルピスゼリー 14票	フルーツポンチ 11票

今月の献立には、リクエストのなかから、上位の献立を取り入れました。6年生にとっては、小学校での給食は今月が最後となります。小学校で食べた給食が楽しい思い出として心に残ってくれるとうれしいです。

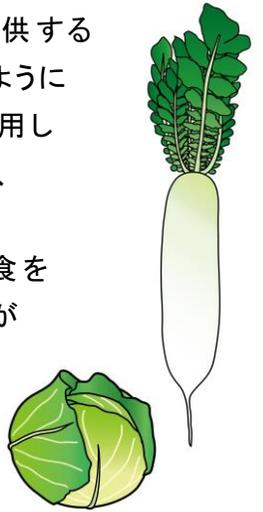
バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。



今年度の給食を振り返って

毎月の給食では、季節献立、行事献立、地場野菜の献立などを提供するよう努めました。八百屋さんには練馬の野菜をより多く届けてもらえるようお願いし、大根、キャベツ、じゃがいも、さといも、ねぎ、白菜、ゆずを使用しました。今年度は北町8丁目の農家、相原さんとも新たに契約を結び、キャベツを届けてもらいました。

11月には練馬産キャベツ、12月には練馬産練馬大根を使った給食を練馬区の全小中学校が一斉に実施しました。さらに、2月には3年生が練馬大根の栽培でお世話になった、地元農家の渡戸さんが漬けた練馬大根たくあん漬けを給食で使いました。



給食では毎日残食調査を行っています。4月～1月の結果から、

- 残食が少ない傾向は、主食ではご飯よりもパン、主菜では鶏のから揚げ、鶏肉バーベキューソース、さんまの生姜煮、ジャンボシューマイなど、副菜では春雨サラダ、大根サラダ、ガーリックポテト、粉ふきいも、ごまポテトなどにありました。
- 残食の多い主菜は、さんまの塩焼き、筑前煮など和食でした。

～給食を通して伝えたいこと～

学校給食は栄養バランスだけでなく、我が国の食文化を伝えるという役割もあります。残量の様子から、和食の献立は人気のあるほうではありませんが、味や色どりなどに工夫しながら、ごはんに合う献立を積極的に取り入れています。

また、「なす」や「ピーマン」、「ゴーヤ」等の子供たちが敬遠しがちな食材を使うなど、必ずしも人気のない献立もあえて提供するようにしています。これは、小学校で様々な味覚や食感などを身に付けることによって、子供たちが多くの食について「引き出し」を持つことができ、将来の食の幅が広がると思うからです。ご家庭でも学校給食と連動して、子供が好きなものに偏らないよう、また味覚の幅を広げることができるようご協力お願いいたします。

3月 児童1日1回当たり平均摂取栄養量 (中学年3・4年生)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						Aμg	B ₁ mg	B ₂ mg	Cmg	
北町小平均	617	23.6	26.4	338	2.4	247	0.34	0.50	33	4.9
学校給食摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の2.5%~3.0%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0