

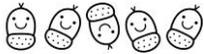
(家庭数配布)  
平成30年度  
**11月**

# 給食だより



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動  
シンボルマーク

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。  
11月の引き落としは11月5日(月)です。



平成30年10月30日  
練馬区立北町小学校 校長 稲葉 孝之  
栄養士 澁谷 模

11月23日は勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。  
わたしたちが毎日、安全でおいしい給食を食べることができるのは、たくさんの人たちのおかげです。給食を残さずおいしく食べ、感謝の気持ちを大切にしましょう。

## 心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を



いただきますには、肉や魚、野菜や果物、米などの命をいただいていることへの感謝の意味があります。

また、ごちそうさまには、食事のために駆け回っていただいた人(食材を育てた人、食材を運んでくれた人、給食の献立を考えた人、調理をしてくれた人など)への感謝の意味があります。  
心を込めてあいさつをしましょう。



## 11月の献立から

### 2日(金)文化の日和食献立

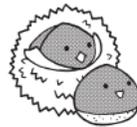
11月3日の「文化の日」にちなみ、ユネスコ無形文化遺産になった「和食」を食べて、改めて日本の食文化を感じて欲しいと思います。季節を迎えた旬のサバを焼き、紅葉をイメージしたもみじおろしのたれをかけた『さばのもみじおろしがけ』と、さっぱりとした箸休めになる『浅漬け』、そして、日本の伝統食である、おからと豆腐を使った『豆豆だんご汁』を作ります。和食は季節を感じるために、旬のものを使い、素材の味を活かす調理方法が多いです。繊細で豊かな日本の食文化を、小学生の頃から日常的に感じて欲しいと思います。

### 14日(水)練馬産キャベツ一斉給食

練馬区の小中学校で、一斉に練馬産キャベツを使った給食を実施します。北町小では、今年もキャベツたっぷりの『ホイコーロー』にして出します。地域の農家の方々に感謝しながら、練馬のキャベツをおいしくいただきます。

## 地産地消のよさを知ろう

地域で生産されたものを地域で消費することを地産地消といいます。地産地消にはたくさんのよいことがあります。  
実りの秋に、地域の生産者が心を込めてつくった食材を味わっていただきましょう。



### 新鮮

輸送する時間が短いので新鮮な食材が手に入ります。

### 安心安全

身近でつくられているので生産者がわかり、安心して食べられます。

### 自給率アップ

地産地消は、食料自給率の向上につながります。

### 環境に優しい

輸送にかかるエネルギーが少なく、地球環境に優しいといえます。



## 食べ物をごみにしないで

せっかくつくられた食べ物も、わたしたちが食べ残してしまえば、そのままごみとして捨てられてしまいます。自分が食べられる量を盛りつける、苦手な食べ物でも一口だけでも食べてみるなど、食べ物をごみにしない方法を考えてみましょう。

### こんな理由で食事を残していませんか？

ピーマンは  
きれいな

おやつを食べたら  
おなかがいっぱい

ダイエット  
中だから

お皿によそい  
すぎちゃった

★学校給食実施基準が一部改正されました。エネルギー、たんぱく質、ビタミンA、食塩摂取量が改正されました。  
北町小では、児童の喫食状況を見ながら、弾力的に運用して参ります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	Kcal	%	%	mg	mg	Aμg	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
北町小平均	609	15.1	28.4	319	2.1	262	0.36	0.48	29	4.2	2.7
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13%~20%	摂取エネルギー全体の20%~30%	350	3	200	0.4	0.4	20	5	2未満