

# 給食だより

平成27年9月30日

10月

練馬区立光が丘の風小学校  
校長 福田 純子  
栄養士 林 敦子

朝・夕が涼しい季節になりました。この時期は、おいしい食べ物が多く、スポーツなどの健康づくりに適した季節です。

しかし、一日の寒暖の差に体調を崩しやすい季節でもあります。風邪などをひかないよう、栄養バランスのとれた食事をとること、睡眠時間をしっかりとることを心がけながら過ごしてほしいと思います。



## ～政府備蓄米を使用しています～



9月17日から、本校の給食では「政府備蓄米」を使用しています。これは、米飯給食の回数が前年度を上回る場合、申請すると、増えた量に応じて備蓄米を無償で供給してもらえますというものです。今年度は光二中の分と合わせて1230kg(約16回分)の26年度産のお米を無償でいただくことになりました。



### 政府備蓄米とは？

平成5年に、不作のため日本国内でとれるお米の量が激減し、緊急に外国のお米を輸入する事態になりました。政府はこうした経験を踏まえ、国内のお米が不作になっても、消費者に安定して供給できるように、一定量のお米を蓄えておくシステムを作りました。

こうして蓄えられたお米のことを「備蓄米」と言います。

#### 供給された備蓄米

- 産地 26年度千葉県産
- 銘柄 ふさこがね
- 供給量 1230kg

☆政府備蓄米は10月下旬まで使用できる予定です。

### 政府備蓄米の味や品質は？

備蓄米は、玄米のまま大切に低温保存されています。玄米は生きているため、常温で保存すると呼吸が活発になり、お米の温度も上がって変質してしまいます。

そこで備蓄米は、常に15度以下に保たれ、湿度も一定に維持されている倉庫で保管しています。

これにより、お米の呼吸を抑え、成分の変化を防ぐとともに、害虫やカビの発生も防いでいます。つまり、低温保管の備蓄米は、味と品質が守られています。

#### 低温保管のメリット

- 新米とほとんど変わらない品質を保ちます。
- 栄養分の損失を防ぎます。
- 脂質の酸化を抑えます。
- カビなどの微生物の繁殖や、害虫の発生を抑えます。
- お米の安全性が確保できます。



児童一人一回当たり平均摂取栄養価

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	Kcal	g	%	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
学校給食摂取基準	640	24	25~30	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5
今月の平均	654	24.9	30.1	341	2.2	279	0.4	0.5	0.27	4.3	2.9

## 3分の1を捨てている

知っていますか？

10月16日は  
世界食料デー

10月16日は国連が制定した、世界の食糧問題について考える日です。

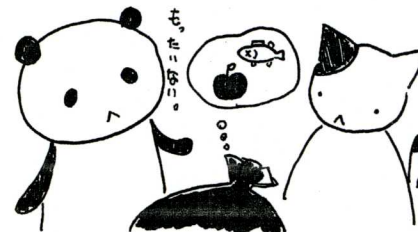
世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されています。しかし現在世界では8億6800万人が飢えています。

そして世界では毎年、生産されている食料の約3分の1が食べる前に捨てられたりしています。

日本でまだ食べられるのに捨てられている食べ物=年間500~800万ト

日本では1年間に、まだ食べられるはずの物を500~800万トンも捨てているとされています。これは日本の米の年間収穫量約850万トンに近く、日本人一人あたり毎日おにぎりを1~2個捨てているのと同じくらいになるそうです。

しかも、食べられるのに捨てられている500~800万トンのうち、200~400万トンが家庭から出ています。



### 給食の時間より

9月は、運動会の練習のためもあり、給食準備の開始が遅くなってしまうことがあったようです。

給食準備の開始が遅くなると、子供たちが給食を取りに来るまで、調理員さんをずっと待たせてしまいます。また、食べる時間が少なくなると、給食を味わって食べる時間や、おかわりをする時間がなくなってしまいます。

10月の給食目標は「決められた時間内に食べよう」です。決められた時間内で、しっかり給食を食べるためにも、協力して給食準備を進めてほしいと思います。

9月のランチタイムズに寄せられた、給食の感想などを紹介します。

・サラダは苦手なことがあるけれど、ハニーサラダは少し甘めでたくさん食べられました。とてもおいしかったです。(5年)

・いつもきゅう食のくわしい事をかいてくれてありがとうございます。またおいしいきゅう食を作ってください。(3年)

### 給食費の口座振替についてのお知らせ

★引き落とし日：10月13日(火)

★金額：1,2年生 → 4,200円(4組 → 3,400円)  
3,4年生 → 4,400円(4組 → 3,600円)  
5,6年生 → 4,700円(4組 → 3,900円)

※口座振替手数料10円がかかります。  
※口座振替は月1回です。前日までに、残高不足にならないようにご準備をお願いいたします。

### ★10月に使用する主な食材の産地(予定)★

にんにく	青森県	だいこん	練馬区	セロリ	長野県
しょうが	高知県	ねぎ	練馬区	かき	和歌山県
じゃがいも	北海道	キャベツ	練馬区	ごぼう	茨城県・群馬県
にんじん	北海道	たけのこ	熊本県・鹿児島県	りんご	青森県・長野県
たまねぎ	北海道	ピーマン	茨城県・高知県	みつば	千葉県
かぼちゃ	北海道	いんげん	福島県・群馬県	パセリ	長野県・千葉県
さつまいも	茨城県・千葉県	もやし	栃木県	えのきたけ	長野県
さといも	埼玉県・宮崎県				
牛乳	千葉県・群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道			米	千葉県・青森県