

# 給食だより

平成27年10月30日



練馬区立光が丘春の風小学校  
校長 福田 純子  
栄養士 林 敦子

木々の葉が色づきはじめ、秋の深まりを感じるようになりました。これから寒さが本格的になってきます。しっかり食べて体力をつけ、風邪をひかない丈夫な体を作りましょう。

11月23日は勤労感謝の日です。今年もたくさんの農作物が収穫されたことに感謝し、食べものを大切にいただきます。



## 勤労感謝の日 と お米



11月23日は勤労感謝の日です。この日は「勤労を尊び、生産を祝い、国民互いに感謝しあう」日として制定された国民の休日です。実は第二次世界大戦前は「新嘗祭(にいなめさい)」と言い、その年に収穫した新米をすべての神々に捧げて収穫を感謝し、翌年の豊作を祈った日でした。その新米ですが、お米の生まれ年には「米穀年度」が用いられます。学校の年度始めは4月1日ですが、お米は11月1日が1年間の始まりです。これは昔、米の収穫が11月頃から始められていたため定められました。しかし最近では、米穀年度には特にこだわらず、その年に収穫されたお米を「新米」と呼びます。

新米は、香りが良くてみずみずしく、粘りと硬さが程良いバランスで炊きあがるためおいしいです。収穫から時間がたつとこのバランスが崩れ、ばさつきがでてきます。

おいしい新米を食べながら、今年の実りへの感謝と、毎日食事ができることのありがたさについて、今一度考えてみてはいかがでしょうか。



給食も、11月上旬から新米に切り替わります！



## 11月19日は、練馬産キャベツの日です

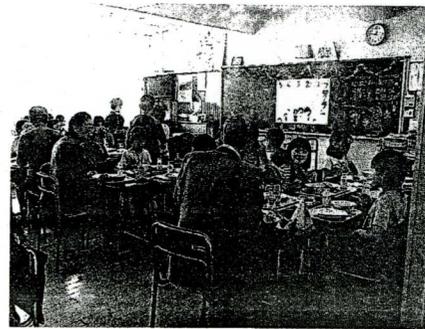


11月19日には、区立の小中学校が一斉に、練馬産のキャベツを使用した献立を実施します。これは、練馬の産物や食文化に関する理解や、生産者に対する感謝の心を育むことなど、学校給食が「生きた教材」として活用されることをねらいとしています。

本校では、キャベツをたっぷり使った回鍋肉丼を作ります。

練馬区で一番多く栽培されている野菜は、キャベツです。今回のキャベツは、練馬区教育委員会から提供されます。地元の生産者が大切に育てたものです。地場産ならではの新鮮な味を、生産者の方々に感謝しながら楽しんでほしいと思います。

## 高齢者交流会がありました



給食の前には、4年生それぞれのクラスにお迎えして、一緒にお楽しみの会をもちました。給食の時間には、来ていただいた方も、子供たちも、みんな笑顔で談笑しながらの、楽しい交流給食会になりました。

## 給食の時間より

先日、給食の時間に1年生の教室を回っていると、お皿に残った米粒を一生懸命にとって食べている子どもたちの姿を見かけました。食べ終わった後のお皿は、どれも米粒一つなく、とてもきれいでした。

11月の給食目標は「感謝の気持ちで食べよう」です。感謝の気持ちを言葉にすることは、とても大切です。それと同様に、きれいに食事を食べるなどの行動もまた、大切な感謝の表し方の一つだと思いました。

10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。最近では、1年生も長い文章で、感想を書いてくれることが増えてきました。

・ぼくは、ほうとうふうみそしるが おいしいとおもいました。なかにはいっている ふというどんと、にんじんが、さいこうにおいしかったです。もったたべかったです。(1年)

・かきがあまくておいしかったです。コロッケがすごくおいしくておかわりしちゃいました。(1年)

## 給食費の口座振替についてのお知らせ

★引き落とし日：11月10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。

## ★11月に使用する主な食材の産地(予定)★

|      |                             |       |         |        |      |
|------|-----------------------------|-------|---------|--------|------|
| きゅうり | 埼玉県                         | 蓮根    | 茨城県     | ごぼう    | 青森県  |
| パセリ  | 千葉県                         | さつまいも | 千葉県     | しめじ    | 長野県  |
| えのき  | 長野県                         | じゃがいも | 北海道     | ブロッコリー | 北海道  |
| しょうが | 高知県                         | ほうれん草 | 埼玉県     | いんげん   | 茨城県  |
| もやし  | 栃木県                         | セロリー  | 長野県     | りんご    | 青森県  |
| たけのこ | 福岡県                         | 玉ねぎ   | 北海道     | にら     | 茨城県  |
| 糸三つ葉 | 埼玉県                         | 小松菜   | 埼玉県・練馬区 | にんじん   | 北海道  |
| にんにく | 青森県                         | ねぎ    | 青森県・練馬区 | 青ピーマン  | 茨城県  |
| 白菜   | 長野県                         | 大根    | 千葉県・練馬区 | みかん    | 和歌山県 |
| キャベツ | 練馬区                         | さといも  | 練馬区     |        |      |
| 牛乳   | 千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県 |       |         | 米      | 青森県  |

## 生徒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    | 646   | 24.8  | 29.5  | 353   | 2.4 | 281     | 0.4    | 0.5    | 31    | 5    | 2.7 |