給食だより

平成２８年９月30日

10月

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

　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、スポーツなどの体力づくりに適した季節です。
　しかし、一日の寒暖の差で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いきましょう。

早　ね
早 お き
朝ごはん

１０月１１日から２１日は 読書旬間です！

読書旬間に合わせて、給食では本にまつわる料理が登場します。
全部、春の風小学校の図書室にある本なので、ぜひ読んでみてください。

✿低学年向け✿

【14ひきのかぼちゃ】
作：いわむらかずお

19日(水)かぼちゃのシチュー

　14匹のねずみの家族はかぼちゃの種をまきました。大きく実ったかぼちゃを運ぶため、彼らはどんな工夫をするのでしょうか？

✿中学年向け✿

【ルドルフとイッパイアッテナ】
作：斉藤洋

14日(金)ししゃもの甘酢漬け

　迷子の黒猫ルドルフは、食べようと思っていたししゃもを、ボス猫イッパイアッテナに取られそうに！ルドルフの、のらねこ生活の行方は？

✿高学年向け✿

【足ながおじさん】
作：ジーン・ウェブスター

17日(月)レモンゼリー

　ジャルージャは、彼女を大学に入れてくれた親切な「あしながおじさん」に、学生生活の様子を書いた手紙を毎月送ります。とある日のジャルージャと友人との話題は「もし、レモンゼリーを〇〇〇に入れたら」！？

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	μ g	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	631	23.7	28.1	343	2.3	247	0.4	0.5	26	4.6	3

10月16日は国際連合が制定した「世界食料デー」で、世界の食料問題について考える日です。
世界では今、何が起こっているのか。まずは、知ることから始めてみませんか。

3分の1を捨てている

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**7億9500万人**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632万ﾄﾝ

日本では、まだ食べられるのに捨てている**「食品ロス」**は年間**632万トンで**、世界全体の食料援助量の約2倍に達します。これは日本の米の年間収穫量約799万トンに匹敵し、日本人一人あたり**毎日おにぎりを1～2個捨てている**のと同じくらいの量になります。しかも、食べられるのに捨てられている632万トンのうち、**302万トンが家庭から**出ています。

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11日（火）

※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。

給食の時間より

２学期に入り、給食準備がずいぶん早くなりました。給食準備が早くできると、給食を食べる時間が長くなり、食べるのにも余裕が出てきます。特に低学年は、４月に比べると食べる量が増え、おかわりをする児童の姿もよく見られます。

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、これからも協力して給食準備を進めてほしいと思います。

★10月に使用する主な食材の産地（予定）★

にんじん	北海道・千葉県	にんにく	練馬区・青森県	セロリ	長野県
もやし	栃木県	白菜	長野県	玉葱	北海道
にら	千葉県・栃木県・茨城県	れんこん	茨城県	なす	小平市
生姜	長崎県	こねぎ	千葉県	青ピーマン	茨城県
青梗菜	静岡県	ごぼう	青森県	じゃが芋	北海道
小松菜	八王子市・埼玉県・茨城県	ねぎ	青森県	たけのこ	熊本県・鹿児島県
きゅうり	埼玉県	里芋	立川市・宮崎県	さつま芋	瑞穂町
りんご	長野県・山形県・青森県	南瓜	八王子市	大根	八王子市
えのきたけ	長野県	しめじ	長野県	キャベツ	練馬区・立川市
もみな	練馬区				
牛乳	千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道			米	青森県