

給食だより

平成28年10月31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しょう。

11月16日は、練馬産キャベツの日です



11月16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。

11月24日は「和食の日」



平成25年12月に「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されました。それを受けて“「和食」文化保護・継承国民会議”では、11月24日を日本の食文化を見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として「和食の日」と制定しました。

「和食」の4つの特徴



<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>調理技術・道具</p> <p>多様な食材</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> <p>一汁三菜が基本</p> <p>うま味の活用</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <p>季節を楽しむ飾り付け</p> <p>季節を楽しむ飾り付け</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

給食の時間より

クラスから戻ってきた給食用ワゴンを見ていると、食器具を綺麗に揃えて返してくれるクラスを見かけます。さりげない気遣いですが、毎日約900人分の食器具を洗う給食室では、とても助かります。

11月の給食目標は「感謝の気持ちで食べよう」です。感謝の気持ちは、言葉で伝えるだけでなく「いただきます」「ごちそうさま」をしっかり言う、残さず食べる、食器を大切に扱う、綺麗に片付ける、当番の仕事を全うするなど、一人一人の日頃の行動からも示すことができます。

給食費の口座振替についてのお知らせ

★引き落とし日：11月10日（木）

※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。

レシピ紹介 プルコギ丼

10月の献立の中から、児童から作り方の質問が多かったプルコギ丼のレシピを紹介します。

＊材料(4人分)

ごはん…4人前
 <プルコギ>
 豚肉(小間)…180g
 A [みりん…小さじ1
 しょうゆ…小さじ1
 玉葱…中1個
 にんじん…1/2本
 もやし…1袋(250g)
 にら…1/4束(25g)
 いりごま…小さじ2
 サラダ油…適量

<タレ>
 玉葱…1/8個(24g)
 りんご…1/6個(30g)
 生姜…1/2かけ(5g)
 にんにく…1/2かけ(2.5g)
 しょうゆ…大さじ2と1/2
 みりん…大さじ1
 砂糖…大さじ1
 塩…ひとつまみ
 ごま油…小さじ1

＊作り方

- ①豚肉にAで下味をつける。
- ②<タレ>の玉葱からにんにくまでの4種をすりおろして、しょうゆからごま油と混ぜ合わせる
- ③<プルコギ>の玉葱はスライス、にんじんは短冊切り、にらは2cm幅に切る。
- ④油で豚肉を炒め、玉葱、にんじんを加えて、柔らかくなるまで炒めたら、もやしを加える。
- ⑤タレを入れて少し煮込んだら、にら、いりごまを加えて仕上げる。
- ⑥ごはん⑤をかけたら完成！

★11月に使用する主な食材の産地(予定)★

きゅうり	茨城県	白菜	東京都・長野県	キャベツ	東京都・練馬区
いんげん	茨城県・鹿児島県	パセリ	長野県・千葉県	小松菜	東京都
じゃが芋	東京都・北海道	もやし	栃木県	舞茸	檜原村
しょうが	東京都・長崎県	りんご	青森県	しめじ	長野
セロリ	長崎県	玉葱	北海道	さつまいも	東京都
たけのこ	高知県	みつば	千葉県	ごぼう	東京都
にら	茨城県・栃木県	かぼちゃ	北海道	かぶ	東京都
にんじん	東京都・北海道	大根	北海道	青ピーマン	茨城県
にんにく	青森県	ゆず	練馬区	赤ピーマン	茨城県
ねぎ	東京都・青森県	里芋	練馬区	しいたけ	東京都
えのきたけ	長野県	みかん	熊本県		
牛乳	千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道			米	青森県

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	636	25.4	27.5	355	2.4	267	0.4	0.5	29	4.7	2.9