

# 給食だより

平成29年9月1日



練馬区立光が丘春の風小学校  
校長 世古 徳浩  
栄養士 林 敦子

夏休みが終わり、給食が始まります。給食室では、夏休みの間に機械の点検や清掃を行いました。また、調理器具などをピカピカに磨き、安全でおいしい給食が作れるように準備をしてきました。

夏休み明けは生活リズムが乱れたり、休み中の疲れが出たりすることがあります。給食はもちろん、1日3回の食事をしっかり食べ、睡眠不足にならないように気を付けながら、9月を元気に過ごしていきましょう。



9月4日(月)の給食は「防災の日」に、ちなんだ献立です。

一見何の変哲もない献立です。

何が普段と違うかというところ、ごはんの炊き方です。給食のご飯は通常、給食室にある炊飯器を使って炊いています。しかし、今回はご飯の一部を、普段はスープなどを作る時に使う「釜」を使って炊きます。

一度に大量の調理ができる給食用の炊飯器ですが、機械ですので、災害時には使えなくなってしまうことがあります。

そこで今回は、給食室で普段使用している炊飯器が使えなくなってしまった時でも、ご飯を炊くことができるように「釜」を使って、ご飯を炊くことにしました。



給食用の炊飯器

1台で一度に20kg以上のお米が炊けます。ご飯給食の日は、春の風小と光二中の分を合わせて約60kg以上のお米を炊いています。

給食用の釜

(通称:回転釜)

普段は汁物や煮物を作るのに使っています。



## 給食室より

給食調理業務を担当している株式会社 メフォスの業務責任者が9月から替わりました。今まで給食室の業務責任者であった山田チーフが異動となり、新たに市川チーフが加わりました。

新たなチームでも力を合わせて、安全でおいしい給食を提供していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

## とうもろこしの皮むきを行いました

7月3日、2年生が給食に使用するとうもろこしの皮むきを行いました。この日のとうもろこしは、東京都産の、とれたてのとうもろこしでした。

皮むきをしながら、先端についたひげの様子を観察したり、皮の手ざわりを確かめたりして、どの子も一生懸命に取り組んでいました。

よく観察してから、むき始めます。

とうもろこしを調理員に渡します。



観察したことを書きます。

給食室で切り分けたら、大きな釜で、茹でます。



甘くておいしい!

### 給食費の口座振替についてのお知らせ

★引き落とし日：9月11日（月）

※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。



### ★9月に使用する主な食材の産地（予定）★

キャベツ	群馬県	トマト	青森県	葱	青森県・東京都
胡瓜	埼玉県・東京都	にんじん	北海道	南瓜	東京都
ごぼう	青森県	にんにく	青森県・東京都	小松菜	東京都
さつまい	千葉県	大根	北海道	しめじ	群馬県
里芋	千葉県	白菜	長野県・茨城県	舞茸	檜原村
じゃが芋	北海道	もやし	栃木県	えのき	群馬県
生姜	高知県・長崎県	りんご	青森県・山形県	なす	東京都
いんげん	青森県	玉葱	北海道・東京都	梨	東京都
セロリ	長野県	みつば	千葉県・茨城県	ブルーベリー	東京都
たけのこ	静岡県・愛媛県	青ピーマン	青森県	米	青森県
牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 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	646	25.7	29.0	360	2.6	296	0.4	0.5	31	4.7	2.8