

給食だより

平成29年9月29日

10月

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

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、睡眠をしっかりをとることを心がけながら過ごしていきましょう。

知っていますか？

10月16日は
世界食料デー



3分の1を捨てている

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、何が起きているのか。まずは、知ることから始めてみませんか。

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、世界全体の9人に1人にあたる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621万トン

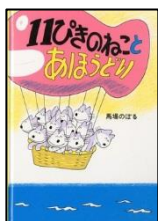
10月16日は、まだ食べられるのに捨てている「食品ロス」は年間621万トンで、世界全体の食料援助量の約2倍に達します。これは日本の米の年間収穫量約799万トンに匹敵し、日本人一人あたり毎日おにぎりを1～2個捨てているのと同じくらいの量になります。しかも、食べられるのに捨てられている621万トンのうち282万トンが家庭から出ています。

10月10日から20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。

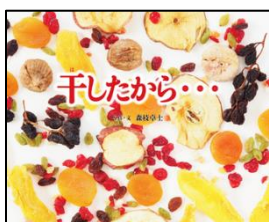


低学年向け



【11匹きのねことあほうどり】
作：馬場のぼる
11日(水)おからコロッケ

中学年向け



【干したから...】
作：森枝卓士
20日(金)ドライカレー

高学年向け



【妖怪アパートの幽雅な日常】
作：香月日輪
16日(月)きのこごはん



給食試食会が行われました

9月15日に行われた給食試食会は、41名の方にご参加いただきました。参加して下さった方々、そして文化委員の皆様、ありがとうございました。

試食の前には、光が丘保健相談所の興膳さんより、保健相談所の紹介や、食事の基本についてお話しいただきました。また、本校栄養士 林から、春の風小学校の給食や、給食室の様子などを、動画を交えて紹介しました。

試食会後には、アンケートにご協力いただきました。いただいた貴重なご意見は、今後の給食作りに役立てていきたいと思っております。これからも、安全でおいしい給食作りに努めてまいりますので、引き続き、ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。



給食の時間より

2学期に入り、給食を食べる量が増えてきました。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っております。

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10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。

★10月に使用する主な食材の産地（予定）★

キャベツ	長野県	パセリ	長野県	大根	東京都
ごぼう	青森県	もやし	栃木県	かぶ	東京都
じゃが芋	北海道	りんご	青森	さつまいも	東京都
生姜	長崎県	蓮根	茨城県	マッシュルーム	長野県
セロリ	長野県・東京都	玉葱	北海道	里芋	東京都
たけのこ	高知県	三つ葉	千葉県	舞茸	東京都
にんじん	北海道	青梗菜	東京都	えのき	長野県
にんにく	青森県	白菜	長野県	しめじ	長野県
ねぎ	青森県・東京都	みかん	熊本県	巨峰	長野県
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	644	25.3	29.5	358	2.5	290	0.4	0.5	28	4.9	2.7