

給食だより

平成29年10月31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

木々の葉が色づきはじめ、秋の深まりを感じるられようになりました。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15日は、練馬産キャベツの日です

11月15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ポトフを作ります。

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>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

最近、児童の食べる量が増えてきたため、給食を完食するクラスが増えてきました。

その反面、学校全体で見ると、残りがちな料理も増えてきました。同じ魚でも調理法により食べる量に差があり、揚げた料理や、洋風の料理だとよく食べています。しかし、焼いた小魚や煮魚などの料理は残る傾向があります。

給食は和食中心で、日本人の食事で不足しがちな、野菜や小魚を含めた魚類、豆類を取り入れるようにしています。元気に過ごすためにも、少しずつでも食べ続けることが大切です。

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せると良いと思います。

給食費の口座振替についてのお知らせ

★引き落とし日：11月10日（金）

※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 ぶどうゼリー



児童から作り方の質問があった、ゼリーのレシピを紹介します。手軽にできますので、ぜひ作ってみてください。

＊材料(4～5人分)

アガー・・・8g
 砂糖・・・30g
 水・・・100ml
 ぶどうジュース・・・200ml
 ゼリーカップ

*ぶどうジュースは常温にしておく

＊作り方

- ①アガーと砂糖を混ぜ合わせる。
- ②鍋に水を入れ、砂糖とアガーを加えてよく混ぜ合わせたら、中火で加熱する。
- ③砂糖とアガーが煮とけたら、ぶどうジュースを加える。
- ④ふつふつとしてきたら火を弱めて、1分ほど加熱したら火を止める。
- ⑤カップに流し入れ、冷ます。

★11月に使用する主な食材の産地（予定）★

キャベツ	練馬区	にんじん	千葉県	ブロッコリー	埼玉県
きゅうり	埼玉県	大根	青森県・千葉県・練馬区	ほうれんそう	埼玉県
ごぼう	青森県・群馬県	にんにく	青森県	青ピーマン	茨城県
里芋	練馬区	ねぎ	青森県・練馬区	赤ピーマン	高知県
いんげん	埼玉県	白菜	茨城県	えのき	長野県
じゃが芋	北海道	もやし	栃木県	しめじ	長野県
生姜	長崎県	ゆず	練馬区	マッシュルーム	長野県
セロリ	長野県	りんご	青森県	みかん	熊本県
たけのこ	静岡県	玉葱	北海道	にら	茨城県
青梗菜	静岡県	小松菜	八王子市	米	青森県
牛乳	千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道				

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	620	24.8	28.5	356	2.3	297	0.4	0.5	31	4.6	2.9