

給食だより

平成29年11月30日

12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

寒くなると、空気が乾燥して呼吸器粘膜の抵抗力が弱まり、かぜの原因となるウイルスに感染しやすくなります。校内でも咳をしている人を見かけます。風邪をひかないためにも、手洗い・うがいを心掛け、バランスの良い食事をとることが大切です。

また、これからの時期は、感染性胃腸炎などの感染症が発生しやすい季節でもあります。そのため、給食室では衛生面に細心の注意を払いながら、毎日の給食を作っています。

皆さんも、まずは基本の「手洗い」から清潔な環境づくりを心がけましょう。

11月1日に給食委員会が集会を行いました！

給食委員会は、誕生日給食でのお祝い放送や、毎月19日の食育の日に合わせて食育放送の活動をしています。

11月1日の集会では、白衣の正しい着方を題材にした劇や、その日の給食にちなんだクイズを出題しました。全校で給食のきまりや、食の大切さについて考える機会になりました。



冬至と南瓜と柚子



12月22日は冬至です。冬至とは、一年のうちで一番昼の時間が短い日のことです。冬至には、やがて来る本格的な寒さに備え、栄養がある南瓜を食べて健康を願ったり、柚子を浮かべたお風呂「柚子湯」に入って体を温めたりする習慣があります。

また、冬至には名前に「ん」がつく食品を食べると縁起がいいと言われています。たとえばニンジンや蓮根、銀杏などです。南瓜も「なんきん」と呼ぶこともあることから、名前に「ん」があり、縁起が良いとされています。

冬至に柚子湯に入るのは、「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治すこと)」という言葉にかけて生まれた習慣だと言われています。柚子は香りが強く、その強い香りには病気などを追い払う力があると信じられていたそうです。

柚子はミカンの仲間で、ビタミンCやクエン酸が多く含まれているので、食べることで風邪予防や疲労回復に役立ちます。



南瓜には、皮膚や喉の粘膜を丈夫にするビタミンAが豊富！
南瓜の旬は夏ですが、昔は野菜が少なくなる冬まで、長く保存しておくことが出来る貴重な緑黄色野菜でした。

練馬区内産キャベツ給食の日を実施しました！

11月15日には、練馬区で一番多く栽培されている野菜であるキャベツを使用した献立を、区立の小中学校が一斉に実施しました。本校では、キャベツをたっぷり使ったポトフを作りました。

これからの季節は、様々な地場野菜が収穫されます。本校では、普段の給食でも練馬区内産や東京都産の野菜を使用していく予定です。



12月5日は、練馬大根の日です

12月4日には、区立の小中学校が一斉に練馬大根を使用した献立を作ります。本校では、児童に人気がある、すりおろした大根とツナを使った「練馬スパゲティ」を作ります。

今回使用する練馬大根は、前日の「練馬大根引っこ抜き大会」で収穫する練馬大根です。

給食の時間より

11月に、練馬区で5年生を対象とした残食調査を実施しました。結果は、ごはんがやや多く残った日がありましたが、味がしっかりついたおかずや、サラダなどの野菜は、とてもよく食べていました。

12月の給食目標は「栄養を考えて食べよう」です。好き嫌いなどで偏った食事をしていると、栄養バランスが崩れて体の抵抗力が低下し、風邪をひきやすくなります。

練馬区内でも既にインフルエンザが流行っている地域があります。元気に冬休みを迎えるためにも、バランスの良い食事と、規則正しい生活を心がけてほしいと思います。

給食費の口座振替についてのお知らせ

★引き落とし日：12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。

★12月に使用する主な食材の産地（予定）★

きゅうり	埼玉県・群馬県	さやいんげん	鹿児島県	にんにく	青森県
ごぼう	八王子市	ねぎ	立川市・瑞穂町・練馬区	パセリ	千葉県・長野県
じゃが芋	北海道	キャベツ	立川市・練馬区	もやし	栃木県
生姜	長崎県	カリフラワー	武蔵村山市	りんご	青森県
セロリ	長野県	大根	八王子市・練馬区	玉葱	北海道
たけのこ	高知県	小松菜	八王子市	南瓜	北海道
にら	茨城県	みかん	熊本県・愛媛県	青ピーマン	茨城県
にんじん	北海道・清瀬市	白菜	八王子市・練馬区	里芋	八王子市・練馬区
しめじ	長野県	マッシュルーム	長野県	かぶ	八王子市
椎茸	長野県	ブロッコリー	練馬区	柚子	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

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	24.9	28.6	361	2.8	302	0.4	0.5	33	5.1	2.8