

給食だより

平成30年9月28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

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しょう。

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8億2100万人が飢えています。

にもかかわらず、世界では毎年、生産されている食料の約3分の1にあたる13億トン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646万ト

国内でまだ食べられるのに捨てている「食品ロス」は年間646万トンで、世界全体の食料援助量の約2倍に達します。これは、日本人一人あたり毎日お茶碗1杯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646万トンのうち289万トンが家庭から出ています。

食品ロスを減らすために、今日からできること

食材は「買い過ぎず」「使い切る」「食べ切る」を意識しましょう。買い物前に冷蔵庫や戸棚などにある食材の在庫確認を行うなど、普段のちょっとした心掛けが大切です。

最近では、食品を無駄にしないレシピを紹介する消費者庁のレシピサイトがあります。家庭で少しずつ取り組んでいくことが、食品ロスの削減につながります。

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	648	26.1	29.6	372	2.8	309	0.4	0.6	28	4.8	2.7



給食試食会が行われました

9月27日に行われた給食試食会は、36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、食と防災についてお話しいただきました。また、本校栄養士から、春の風小学校の給食や、最近改正された学校給食実施基準について紹介しました。

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（水）

※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。

給食の時間より

夏休みが明けて、1学期よりも給食を食べる量が増えたクラスが多くありました。体の成長と共に食べる量は増えていきます。そして成長に必要な栄養を摂るためにも、バランスの良い食事をしっかり食べることが大切です。

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、協力して給食準備を進める指導をしていきます。

★10月に使用する主な食材の産地（予定）★

きゅうり	埼玉県	にら	千葉県 茨城県	青ピーマン	茨城県
こねぎ	静岡県	にんじん	北海道	大根	北海道 立川市
ごぼう	青森県	にんにく	青森県	小松菜	八王子市
さつま芋	千葉県	ねぎ	青森県	キャベツ	立川市 練馬区
さやえんどう	北海道	白菜	長野県 北海道	かぶ	八王子市
じゃが芋	北海道	パセリ	長野県 千葉県	しめじ	長野県
生姜	高知県 長崎県	もやし	栃木県	マッシュルーム	長野県
いんげん	北海道 山形県	りんご	青森県 山形県	えのきたけ	長野県
セロリ	長野県 静岡県	蓮根	茨城県	栗	香川県 愛媛県
たけのこ	静岡県	玉葱	北海道	ブルーベリー	立川市
青梗菜	静岡県	三つ葉	千葉県	柿	練馬区
梨	栃木県	南瓜	山形県	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				