

# 給食だより

平成30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。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。

## 給食室に「春風ベーカリー」オープン！

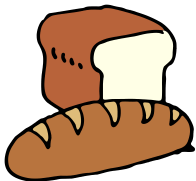
11月17日（土）の給食では、給食室が一日パン屋「春風ベーカリー」に変身し、手作りパンを作りました。

今回作ったのは、手作りさつまいもロールパンで、パン生地はもちろん、さつまいもペーストも手作りしました。当日は、焼けたパンの香ばしいかおりが、給食室いっぱいに広がりました。

焼き立てパンのおいしさは格別で、児童からは「すごくおいしかった！2個食べた！」「スイートポテトみたいだった。」「また作ってほしい！」という感想が聞かれました。

春の風小学校の給食で手作りさつまいもロールパンを作るのは、今回が初めてでした。そのため事前に試作して、パンの発酵時間や生地の伸ばし加減や巻き方、焼き時間などを検討しました。

今回のパン作りの様子が給食室前に掲示してありますので、機会があればご覧ください。



### 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	647	24.3	29.4	356	2.9	303	0.3	0.5	33	4.9	2.6

## 練馬区内産キャベツ給食の日を実施しました！

11月14日は、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齐に実施しました。本校では、キャベツをたっぷり使った回鍋肉丼を作りました。給食時には栄養士から1年生に練馬のキャベツ栽培についてや、キャベツの栄養についての話をしました。

これからは、様々な地場野菜が収穫される時期です。給食では今後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3日は、練馬大根給食の日です

12月3日には、区立の小中学校が一齐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3日間の残食調査を実施しました。結果は1組、2組ともに、連日ほぼ完食で、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。好き嫌いをして、バランスが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。

校内でも咳をしたり、マスクをしている児童を見かけます。元気に冬休みを迎えられるよう、バランスの良い食事と、規則正しい生活について指導していきます。

### 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10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	いんげん	鹿児島県	にんにく	青森県
ごぼう	青森県	ねぎ	練馬区 瑞穂町 八王子市	万能ねぎ	静岡県 群馬県
じゃが芋	北海道 長崎県	キャベツ	練馬区 八王子市	もやし	栃木県
生姜	八王子市	春菊	埼玉県 千葉県	りんご	青森県 山形県
セロリ	静岡県	大根	練馬区 立川市 八王子市	玉葱	北海道
たけのこ	福岡県	小松菜	八王子市	南瓜	愛媛県
にら	茨城県 栃木県	みかん	和歌山県	青梗菜	八王子市
にんじん	千葉県 八王子市	白菜	練馬区 八王子市	里芋	練馬区
しめじ	長野県	マッシュルーム	長野県	柚子	練馬区
えのき	長野県	ブロッコリー	練馬区 立川市	米	青森県
牛乳	東京都 群馬県 山梨県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県				