

がつきゅうしょく 10月給食だより

練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 庄司 智子



早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

育みたい。食べ物を大切に思う心

世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、世界人口の約11%に当たる8億1500万人*1ものが、食料を十分に得ることができず栄養不足の状態です。一方で、日本は食料自給率が38% (カロリーベース)*2と、約6割を外国からの輸入に頼っているが、「食品ロス」(食べられるのに捨てられてしまう食品)が年間646万トン*3発生しています。世界食料デー (World Food Day) は、1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。食べ物の大切さや自分たちができることについて考え、友達同士や家族で話し合う機会にしていだければと思います。



*1: 2016年 (国連 WFP) *2: 2016年度 (農林水産省) *3: 2015年度推計値 (農林水産省・環境省)

私たちにできること?



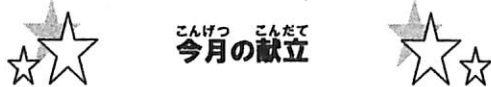
食べ物を無駄にしない



地域で生産された食べ物を選ぶ



世界の食料問題に目を向ける



- 12日 (金) 栗ごはん・鶏の照り焼き・沢煮椀
栗ごはんには、おいしい旬の栗がたくさん入っています。
- 31日 (水) あしたばパン・かぼちゃのシチュー・ドレッシングサラダ
ハロウィンには、かぼちゃの中身をくりぬいて「ジャック・オー・ランタン」を作ります。それにちなんで、かぼちゃのシチューにしました。

郷土料理や世界の料理を組み合わせ、旬のくだものなどを使います。どうぞお楽しみに!

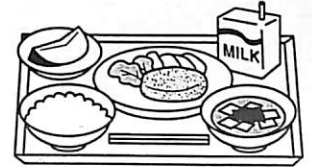
運動



バランスのよい食事 力を発揮しよう!



健康な体をつくり、運動や勉強にしっかり取り組むためには、栄養バランスのとれた食事を毎日規則正しくとることが大切です。主食・主菜・副菜の3つをそろえることを基本に、牛乳・乳製品や果物で不足しがちな栄養素を補いましょう。



給食は、主食・主菜・副菜のそろった
バランスのよい食事です!

<h3>主食</h3> <p>主に体を動かすエネルギーのもとになる「炭水化物」を含む。</p> <p>ご飯、パン、麺、パスタ</p> <p>ごはん、おにぎり、食パン、ロールパン、そば、うどん、ラーメン、パスタ</p>	<h3>主菜</h3> <p>主に体をつくるもとになる「たんぱく質」を含む。</p> <p>肉、魚、卵、大豆料理</p> <p>ハンバーグ、目玉焼き、冷ややっこ、焼き魚、から揚げ、納豆</p>
<h3>副菜</h3> <p>主に体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を含む。</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻料理</p> <p>野菜サラダ、具だくさんの汁物、ほうれん草のおひたし、ひじきの煮物、きのこソテー、ふかしいち</p>	<h3>牛乳・乳製品</h3> <p>主にしょうぶな骨や歯をつくる「カルシウム」を含む。</p> <p>牛乳、ヨーグルト、チーズ</p> <p>りんご、みかん、ぶどう、いちご</p>

学校給食費の納入にご協力をお願いします。引き落とし日は10月4日です。