



令和3年9月28日
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
栄養士 山本 紗穂

10月の給食より

「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク



・8日(金)・・・目の愛護デー献立

10月10日は目の愛護デーです。目の健康には「ビタミンA」が欠かせません。給食では、ビタミンAをたくさん含んだ人参を使って「人参ご飯」を作ります。

・11日～15日・・・お米食べ比べ週間

5種類の新米を給食で提供します。食べ比べをして、お気に入りのお米を見つけましょう。

・18日(月)・・・十三夜献立

十三夜は、食べ頃の大豆や粟を供えることから豆名月(粟名月)と呼ばれています。給食では、豆と粟を使ったメニューとして、「秋の山路ご飯」と「昆布豆」を作ります。

・21日(木)・・・食育の日献立 ～福岡県郷土料理～

10月の食育の日は、福岡県の郷土料理です。水炊き風は、鶏ガラスープを取る時強火でぐらぐら煮込み、濁ったスープを取って、作ります。

・25日～27日・・・姿を変える大豆献立

3年生の国語の単元「姿を変える大豆」にちなんで、大豆や大豆製品を使った料理を作ります。

新米の季節です



10月は、新米収穫の時期です。日本で作られているお米の種類はたくさんあります。そこで、全国各地で食べられているお米の食べ比べ週間を実施します。味の違いはあるかな?見た目はどうか?それぞれの違いを見つけながら味わって食べてもらえると嬉しいです。



- ・11日(月)・・・こしひかりのご飯(新潟県魚沼市産)
- ・12日(火)・・・あきたこまちのご飯(秋田県)
- ・13日(水)・・・彩のかがやきのご飯(埼玉県)
- ・14日(木)・・・ササニシキのご飯(宮城県)
- ・15日(金)・・・ななつぼしのご飯(北海道) 大北小でいつも使っているお米です。

※産地は、状況により変更となる場合があります。

あき た 秋の食べものを見つけて、
よくあじ 味わって食べましょう!

10月の給食には、秋に旬を迎える食材(柿・栗・さんま・さつまいもなど)をたくさん使っています♪

【SDGs その⑤ 地産地消】



地産地消とは、地域の生産者や資源をその地域で消費することです。輸送によるコストと環境負荷が抑えられ、新鮮なものを安く手に入れることができます。また、生産者との関係が近く、安心感が得られるほか、生産者の収入が増え、地域における経済循環を生み出すなど多くのメリットがあります。

大北小の給食では、練馬区の農家さんから新鮮な野菜を届けてもらっています。練馬区は23区の中でも最も農地が広く、区内の直売所には採れたての新鮮野菜が並んでいます。地元の農家さんを応援するためにも、ぜひ練馬区産の野菜を味わい、地産地消に取り組みましょう。

【一食あたり平均栄養摂取量】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
月平均 (中学年)	590	16.1	32.1	331	2.3	243	0.41	0.51	23	2.5	5.4

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより30～40kcalほど低く算出されます。学校給食摂取基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

保護者の方へのお願い

令和3年度、給食費第6回目の引き落としは、**10月11日(月)**となります。残高確認をよろしくお願いいたします。また、給食当番の白衣、配膳台カバーの洗濯をお願いしております。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



学校給食での食品ロス削減の取り組み

人数分を正確に作る



学校給食では足りなくなったり、作りすぎたりしないよう、毎日、人数分を計算して作っています。

献立のねらいを知る



毎日の給食のおたよりに通して、食べ物について学んでいます。より「食」に興味をもつきっかけになれば嬉しいです。

ふり返る



給食時間の様子、戻ってきたワゴンを見ながら、次の献立へのヒントを探しています。調理員さん・八百屋さん・魚屋さんなどにも反応を伝えます。

旬の食べ物を つか 使う



旬とは、その食材がよくとれておいしく、栄養がたくさん含まれている時期のことです。鮮度がよいものがたくさん出回り、素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思うと、大切に食べる気持ちが出てきます。