



ありがとうございます



## 給食試食会を開催しました

9月14日に給食試食会が行われました。26人の保護者のみなさんが参加してくれました。今年の献立は、子供たちから大人気の「練馬スパゲティ」と、「ジャーマンポテト」、「お菓子な目玉焼き」でした。日頃、あまりみなさんの前に出ることのない、給食室のチーフが、給食室の衛生管理についての話をしてくれたり、栄養士からは、練馬区の給食についてや、献立作成のポイントなどをお話しました。みなさんとても熱心に耳を傾けてくださり、給食への関心の高さを感じました。参加したみなさんに、アンケートを頂きましたので、まとめて紹介します。

### 今日の給食について

- とても美味しかった
- 麺が軟らかかった
- 大根ソースがおいしかった
- お酢が入っていると感じなかった
- ジャーマンポテトに赤い色がほしかった
- カレー味のポテトが美味しかった
- ポテトの味が今ひとつだった
- 味がしっかりしていると思った
- 大根嫌いでも食べられると思った
- 量が多かった
- ポリウムがあった

### 給食に望むことは何ですか？

- 安心、安全、栄養バランス
- いろいろな食材を食べられること
- 楽しい時間を過ごせること
- 給食時間をもっと長くしてほしい
- 魚を好きになる献立
- お子さんの好きな給食メニュー
- 唐揚げ
- チャーハン
- 揚げパン
- ゴーヤ料理
- カレー
- シチュー

### ご家庭の食事で気をつけていることを教えてください

- 味のバランス
- 味付けが、みそ、醤油、酢、砂糖が偏らないようにしている
- 肉料理が続かないようにしている
- 運動部なので鉄分、ミネラル、カルシウム、炭水化物は必ず夕食に出すようにしている
- 油は少なめに使っている
- いろいろな食材を使って品数を多くするようにしている
- 生野菜は苦手なので加熱して出している
- 野菜はカレーに入れたり、肉と炒めたりして一緒に食べられるようにしている
- 麺類に野菜をたっぷり使っている
- 朝食に果物を出している
- なるべく魚料理を出している
- 給食と夕食がかぶらないようにしている
- 10品以上作るようにしている
- 肉と魚は交互に出すようにしている

### 給食だよりは見ていますか？ 26人中

- 毎月見ている 14人
- 時々見ている 11人
- 見ていない 1人

### 給食だよりで取り上げてほしいこと

- 簡単な料理のレシピ
- 旬の食材
- ドレッシングのレシピ
- 副菜のレシピ

\*アンケート結果を参考にして、今後の給食作りに活かしたいと思います。ありがとうございました。

## 10月の献立より

## 今月の郷土料理



4日 仲秋の名月 今年の十五夜(仲秋の名月)は10月です。満月は2日後の6日ですが、十五夜が満月にならない年もあるんだそうです。

10日 目の愛護デー 目にいいカロテンが豊富に含まれている人参をたっぷり使った献立です。

18日 貧血予防献立 貧血検査がある日です。小豆に豊富に含まれる鉄分は貧血を予防してくれます。

今月の郷土料理は、石井先生の出身地「広島県」です。焼きそばの入った広島風お好み焼きです。広島には、ビルに入っているお店すべてがお好み焼き屋さん、という「お好み焼きビル」というものもあるそうです！大阪のお好み焼きも有名ですが、大阪は具を混ぜてから焼くのに対し、広島は具と生地を別々に焼くのが特徴です。お好み焼きにかけるソースは、おなじみの「オタフクソース」と「カープソース」が人気を二分しているそうです。

## 給食室から

今月は7月に行った「牛乳を飲もう」キャンペーンの優秀クラスのリクエスト給食を入れました。1年4組のリクエストは「ビビンバ」、3年2組は「ジャージャー麺」でした。20日と28日(文化発表会)に出しますのでお楽しみに！2年生は「サイダーボンチ」でした。11月の給食で登場します。28日の文化発表会の日牛乳は、いつもより慌ただしいかもしれないので、ストローをさせばすぐ飲める紙パックにしました。時間がなくてもしっかり牛乳を飲んで下さいね！

一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学生)

## 旬の食材NOTE 「ヤーコン」

5日のスープに入っているヤーコンは、芋のような見た目ですが、キク科で、ゴボウと同じ種類の野菜です。生で食べると、梨のような食感です。オリゴ糖が豊富で、腸の調子を整える効果があります。最近ではスーパーにも並ぶようになりました。

おいしい時期・・・10～12月



	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維	食塩 g
						A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
10月平均	819	31.3	24.8	355	3.3	329	0.54	0.66	36	5.9	3.8
学校給食 摂取基準	820	25~40	25~30	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

学校給食費の納入にご協力  
お願いします。今月の引き  
落としは20日(金)です。