

* 給食だより *



平成27年10月30日
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

日ごとに涼しさが増していき、秋の深まりが感じられます。
これから寒さが本格的になりますので、しっかり食べて体力をつけ、
風邪をひかない丈夫な体をつくりましょう。



毎日の食事をいただけることに感謝を

食事は、食べ物を育てたりとったりする農家や漁師、畜産家などの生産者、食べ物や食事を運ぶ運送業、食べ物を売る小売店の人、調理をする人などのたくさんの人が関わっています。これらの人たちの働きのおかげで、わたしたちは毎日、食事をすることができます。

毎日の食事がいただけることに感謝の気持ちを持ち、食事の際は、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつも忘れずに行いましょう。



生き物の命をいただくことへの感謝

食事を準備してくれた人への感謝

～ 献立より 11/19(木) ～

練馬区立小中学校で一斉に練馬区内産 “キャベツ”を使用します。

練馬区は、23区の中で一番農地面積が広く、特にキャベツは主産品のひとつです。練馬大根は練馬の特産として古くから作られていましたが、栽培のしにくさから別の品種の大根の栽培に転換されてきました。

キャベツは大根に代わる作物として栽培が始まり、現在では練馬区の農産物のうち、生産面積第1位です。19日の食育の日に合わせて、練馬産キャベツを使った給食を提供します。開四中は回鍋肉に使います。鮮度のよい採れたてキャベツはしゃきしゃきした食感や甘みを味わえます。



<レシピ紹介>・・・10/16に提供

* ユーリンチーのたれ *

<材料：4人分> お魚にも合います

- ねぎみじん切り 30g(大さじ1)
- しょうがみじん切り 少々
- 醤油 24g(大さじ1強)
- 酢 11g(大さじ2/3)
- みりん 15g(大さじ1弱)
- ごま油 少々

◎第二回給食試食会を行いました◎

10/22(木)に開四小・仲町小・開四中の3校交流試食会を行いました。主催してくださったPTAの皆様、参加者の皆様ありがとうございました。給食のレシピの中で、家庭で取り入れやすいメニューや人気のメニューに関して、給食だよりなどを通して発信していけたらと思って

これからも親校の開三中の栄養士さんや調理員の皆さんと協力し、安心・安全でおいしい給食を提供していきたいと思ひます。

～前期完食コンテスト結果～

給食委員が主体となり、「残さいゼロ」を目指して、毎月期間を決め各クラスで取り組んでいます。

- 前期優秀賞 3-D
- 2位 1-C
- 3位 1-A

<一人一回当たり平均栄養摂取量>

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
当月平均	773	30.6	22.3	384	3.2	307	0.48	0.64	42	5.6	3.6
学校給食摂取基準	820	25~40	22.8~27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3g未満

** 給食費の納入について **

給食費の引き落としは11月17日(火)です。 お手数ですが16日(月)までのご入金をお願い致します。