

* 給食だより *



平成29年10月24日
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日この頃です。朝、夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、体調に気をつけ、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事がかぜを予防しましょう。

世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により“和食離れ”が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、“自然を尊重する心”に基づいた、食べることに関する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。

「和食」の特徴	
多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 	健康的な食生活を支える栄養バランス
自然の美しさや季節のうつろいの表現 	正月などの年中行事との密接な関わり



一般社団法人和食文化国民会議が制定



「いただきます」と「ごちそうさま」



私たちが普段何気なく食べている物は、肉や魚に限らず、米や野菜など、もとはみんな生きていたものです。また、食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人・販売する人、料理を作る人など、多くの人が関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。

～ 献立より 11/22(水) ～
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、東京23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。

給食食材の主な産地について ～先月使用した食材～

米・・・青森県（通年） キャベツ・・・群馬県 人参・・・北海道 さといも・・・埼玉県 りんご・・・長野県
パン・・・ア州・加ガ産小麦 牛乳・・・千葉・北海道・岩手・宮城・秋田・青森 みかん・・・愛媛県

<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	796	31.5	24.9	389	3.0	262	0.51	0.58	40	5.7	3.4
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(金)です。お手数ですが前日までのご入金をお願い致します。