

平成30年11月

練馬区立田柄中学校

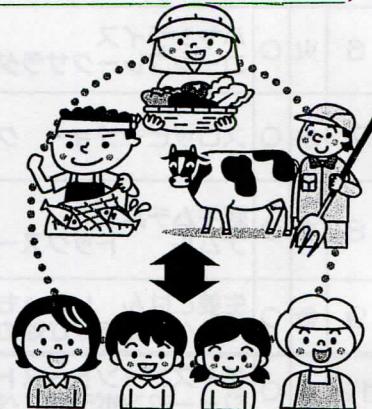
栄養士 土屋 康子

だいぶ朝晩の冷え込みが本格的になってきました。11月は、果物やきのこなどの秋の味覚も出そろっています。冬の訪れに備えまた期末考査に備え、豊富な食材をバランスよくとり入れた食事で体調を整え、寒さに負けない体をつくりましょう。

ご存じですか？

「地産地消」

地産地消とは、「**地域で生産された農林水産物を地域で消費する**」取り組みです。食料自給率の向上に加え、新鮮で安全な食材を手に入れることができる、輸送にかかるコストを減らし環境にも優しいなど、よいことがたくさんあります。下記のような教育的效果も期待されることから、11月の全校一斉キャベツの日や12月の練馬大根のほか日々の給食のなかで積極的に地場産物の活用に取り組んでいます。ご家庭でも「地産地消」を意識して、食材を選んでみてはいかがでしょうか？



**学校給食に地場産物を
活用すると…**



- ・ 地域の自然、食文化、産業などへの理解が深まる。
- ・ 食料の生産、流通などに関わる人々の努力をより理解することができる。
- ・ 生産者や生産過程などを理解し、食べ物への感謝の気持ちを抱くことができる。
- ・ 「顔が見え、話ができる」生産者などにより生産された、新鮮で安全な食材を確保することができる。
- ・ 流通にかかるエネルギーと経費の節減、包装の簡素化など環境保護に貢献することができる。
- ・ 生産者など、地域の方々の学校教育に対する理解の深まり、連携・協力関係を築くことができる。
- ・ 日本の世界を取り巻く食料自給率に関する知識や理解を深め、学習意欲を向上させることができます。

※11月14日は、練馬区内の小・中学校で『練馬キャベツ』を使用した一斉給食です。田柄中では、このキャベツを使った『回鍋肉丼』です。

<給食ひとくちメモ> • 摂取基準改定により11月の献立より新しい摂取基準にて献立作成を行っています。主な改訂は、下記の通りです。

(改訂前)

(改訂後)

・エネルギー	820Kcal	→	830Kcal
・たんぱく質	25g~40g	→	摂取エネルギー全体の13~20%
・脂 質	摂取エネルギー全体の25~30%	→	摂取エネルギー全体の20~30%

この他、食塩相当量が3gから2.5g未満の改訂、新たにマグネシウムの摂取項目の明記が追加になりました。

※11/24は「和食の日」です。この日は、ユネスコ無形文化遺産に登録され制定されました。給食では、11/22に「和食の日献立」麦ごはん、魚の紅葉焼、五目豆、吉野汁で日本の伝統的和食を味わってもらいます。

<11月生乳予定産地>

東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城

<保護者の皆様へ>

11月の給食費引き落とし日は、

11月27日(火)です。

残高のご確認をお願いいたします。