

給食だより



練馬区立石神井中学校

朝・夕が涼しい季節になりました。この時期は、おいしい食べ物が多く、スポーツなどの健康づくりに適した季節です。

しかし、一日の寒暖の差に体調を崩しやすい季節でもあります。風邪などをひかないよう、栄養バランスのとれた食事をとること、睡眠時間をしっかりとることを心がけましょう。



■ 今月の献立から ■



❖3日(金) もみ菜飯の「もみ菜」とは、大根などの芽を間引いたもののことを言います。この日のもみ菜は練馬区内でとれたもみ菜を使う予定です。

❖10日(金) 目愛護デーにちなんだ献立です。えびクリームライスのご飯には、目を守る働きがあるとされているビタミンAを豊富に含んでいる人参をたっぷり使います。またサラダには、網膜を守る働きがあるとされているルテインを多く含むブロッコリーを使います。

❖16日(木) 毎月19日は食育の日です。今回は長崎県の郷土食であるヒカドです。ヒカドとはポルトガル語で「細かく刻む」という意味の「Picado」に由来した料理で、魚や野菜を1.5cm角に切って煮込んだ汁物です。

❖24日(水) ハロウィンにちなんで、かぼちゃのマフィンを出します。給食室での手作りで、南瓜を蒸して、ペーストにするところから作ります。

◇今月は地場産物として、練馬区内産のゆず、小松菜、もみ菜、キャベツ、次郎柿を使用する予定です。

学校給食費納入のお願い

今年度の第6回振替日は
10月6日(月)です。

ご確認の上、期日までにご入金ください。



10月の給食目標は「給食の係分担を見直し、よりよくしよう」です。10月20日からは2学期が始まります。後期の給食委員、クラスの給食当番、そしてクラスの皆で協力して、より良い給食の時間を目指してください。

Halloween と かぼちゃ



ハロウィンは、古代ケルト人のお祭りに起源をもちます。もとは、秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す行事でしたが、アメリカに渡り、お化けの仮装やパーティーを楽しむ秋の一大イベントになりました。ハロウィンには南瓜をくり抜いて作った「ジャック・オ・ランタン」が飾られます。



南瓜は夏に採れる野菜ですが、保存が利くため秋冬にもよく食べられました。日本では冬至に南瓜を食べます。ビタミンA・C・Eが豊富で体の免疫力を高めてくれ、これからの季節にぴったりの野菜です。

考えて食べてる？

10月16日は 世界食料デー

3分の1を捨てている

10月16日は国連が制定した、世界の食糧問題について考える日です。

世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されています。しかし現在世界では8億6800万人が飢えています。

そして世界では毎年、生産されている食料の約3分の1が食べる前に捨てられたりしています。

日本でまだ食べられるのに捨てられている食べ物=年間500~800万ト

日本では1年間に、まだ食べられるはずの物を500~800万トンも捨てているとされています。これは日本の米の年間収穫量約850万トンに近く、日本人一人あたり毎日おにぎりを1~2個捨てているのと同じくらいになるそうです。

しかも、食べられるのに捨てられている500~800万トンのうち、200~400万トンが家庭から出ています。



9月は、片付けは手際が良いのに、食べる前の給食準備に時間のかかるクラスが見受けられました。

クラスによっては、先生が教室に来るまで、給食の準備をほとんどせずに遊んでいたりと、給食準備の時間が過ぎても廊下でふざけていたりする姿が見られました。

