



# 10月給食だより

令和3年10月  
練馬区立  
石神井西中学校

秋風が吹き、空気が澄んできました。気候が良く、充実した気分で過ごせる季節の到来です。スポーツ、芸術、読書、そして実りが楽しみな秋です。10月の給食では、きのこ・いも・りんごといった旬の味覚をたくさん取り入れています。給食で「食欲の秋」を楽しみましょう。

## <10月16日は「世界食料デー」>



10月16日は「世界食料デー」、国連が制定した世界の食糧問題を考える日です。世界では、全ての人々が十分に食べられるだけの食料は生産されていますが、8億1100万人が飢えています。一方で、日本ではたくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん無駄にしている現状があります。すべての人が安全で栄養のあるものを十分に食べられるよう、私たちに何ができるかを考え、出来ることから始めてみませんか？

### ☆給食の食べ残しを減らそう！

本校では、毎日給食の食べ残しを計量しています。その量は1日平均で48kg、年間になると約9tにもなります。しかし、もし全校生徒があとひと口だけ頑張って食べてみたら食べ残しの量はどのようになるでしょう？スプーン1杯（約15g）×700人で1日約10kg、1か月では約200kg、年間で約2トンもの食べ残しを減らすことが出来ます。苦手な食べ物にも挑戦してみる。みんなで協力して給食準備をして給食を食べる時間を長くするなど、今日から出来ることはたくさんあります。

## <9月分 主な使用食材の産地>

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
明日葉	東京	にんにく	青森	えのきだけ	長野	里芋	千葉	生姜	高知
小松菜	東京	セロリ	長野	ぶなしめじ	長野	もやし	栃木	白菜	長野
人参	北海道	たまねぎ	北海道	ほうれん草	栃木	ごぼう	群馬	大根	北海道
じゃがいも	北海道	きゃべつ	長野	さやいんげん	青森	にら	栃木	長ねぎ	青森
きゅうり	埼玉	さつまいも	千葉	ちんげんさい	静岡	万能ねぎ	福岡	梨	秋田
ホキ	ニュージーランド	りんご	長野	マスカット	山形	精白米	秋田	わかさぎ	北海道
		むろあじ	東京	ちりめんじゃこ	高知	豚肉	千葉	鶏肉	青森

## <今月の献立から>



### 18日：「栗ご飯」～十三夜～

日本には、十五夜のほかに「十三夜」にお月見をする習慣があります。十三夜とは旧暦の9月13日（今年は10月18日）のことで、十五夜の次に美しい月が見られるといわれています。

別名「栗名月」と呼ばれることから、栗を食べながらその年の収穫に感謝をしながらお月見するのが十三夜の習慣です。今年はぜひ、十五夜も十三夜も秋の味覚を楽しみながら、月を眺めてみましょう。

給食ではこれにちなんで「栗ご飯」を出す予定です。



## <10月の一人当たりの平均栄養摂取量>

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	776	31.3	25.8	403	4.1	304	0.44	0.61	39	11.3	3.3

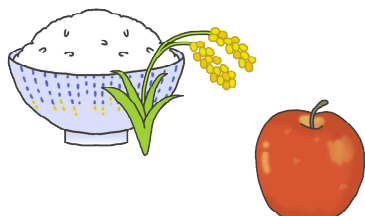
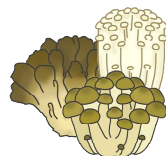
※たんぱく質、脂質は摂取したエネルギーに対する割合（エネルギー比率）を示しています。

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

## 学校給食費の納入にご協力ください！

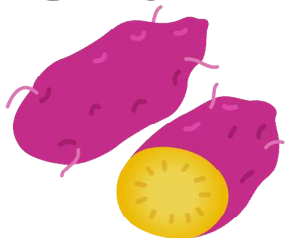
次回の引き落としは11月1日（月）です。残高のご確認をお願いします。





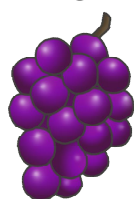
<実りの秋到来！旬の味覚を味わって食欲の秋を楽しもう！>

### さつまいも



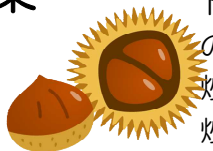
ほくほくとした紅あずまや鮮やかな色の鳴門金時、ねっとりとした食感の紅はるかなど品種によって特徴が異なります。用途に合わせて選びましょう。

### ぶどう



最近ではシャインマスカットなど皮ごと食べられる品種も。太陽にたっぷり当たって育ったものが多いので、黒色の品種は濃いもの、緑色の品種は皮がかったものがおすすめ。

### 栗



ビタミンCの量が野菜の中でもトップクラス。しかもピーマンのビタミンCは熱にも強いので炒め物に最適です。油と一緒に炒めれば、吸収率もあがります。

お店で選ぶポイント

### 柿

煮ても焼いても美味しい万能野菜です。水ナスや米ナス、大長ナスなど、夏は種類も多いので用途によって使い分けてみるのも楽しいですよ

お店で選ぶポイント

・皮にハリとツヤがある。  
・色が濃くて重いもの

学校給食費の納入にご協力ください。  
次回引き落としは11月2日(月)です。残高のご確認をお願いします。

