

# 11月給食便り



平成25年10月31日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 佐々木 秀之  
栄養士 小林 真奈美

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。季節の変わり目は、気温の変化や空気の乾燥から、風邪をひきやすい時です。外から帰ってきた時や食事の前には、必ず手洗い・うがいを丁寧に行いましょう。また、風邪の予防には、バランスの良い食事・適度な運動・しっかり睡眠をとる・服装に気を付けることも大切です。



## 練馬キャベツの日

毎月19日は、食育の日といいます。

練馬区では、区内の小中学校一斉に給食で「練馬区産のキャベツ（地場産）」を使った献立を実施します。

練馬はキャベツの生産量が都内1位で、練馬区農地の4割がキャベツ畑です。

このように、地元でとれたものを地元で消費することを、地産地消といいます。「地場生産・地場消費」の略語で、学校給食においても、子供達が新鮮・安全なおいしい野菜を食べ、地元で生産される食材を知り、生産者や食べ物に対して関心をもち、感謝の気持ちを育てたいという思いから、地産地消に取り組み、人と人の距離が近い練馬の農産物に愛着を深めて、学校給食で味わえる機会を大切にしています。

### 《試食会が開催されました》

当日の献立は、[ さつま芋ご飯・道産子汁・薩摩揚げと切り干し大根の含め煮・くだもの(みかん)・牛乳 ] でした。

10月7日(水) まだまだ暑い日でしたが、お忙しい中ご出席いただき、子どもたちと同じように配膳をして食べていただきました。「おいしかった」「家で作ってみようと思いました」と言う感想をたくさんいただきました。また、アンケートでのご意見・ご感想は今後の参考にさせていただき、これからも安心安全でおいしい給食づくりに役立てていきたいと思っております。



### 今月の献立より

7日(木) たくあんご飯・ししゃもの二色揚げ ... 11/8が、いい歯の日です。歯ごたえのあるたくあんと、根菜類のたくさん入った汁⇒よく噛んで、消化を助け、記憶力アップ、肥満防止に効果的です。  
具だくさんの味噌汁

ししゃもは、丸ごと(骨ごと)食べてカルシウムアップです。

19日(火) ベーコンと野菜ソテー ... 練馬キャベツの日(一斉給食)です。キャベツには、ビタミンUがあり胃腸の働きを活発にし、胃潰瘍・十二指腸潰瘍を治す働きを助ける力があります。さらにビタミンCが芯の部分に特に多くあります、疲れをとり、風邪の予防になります。また、カルシウムも含まれているので骨を強くしライラを抑えてくれます。

### <お知らせ>

・学校給食用食材の放射性物質検査が行われます。11月6日に実施する献立より4品を、前日に検査をします。基準値を超えるものは使用しません、なお、検査の結果は「献立だより」でお知らせします。又、練馬区のホームページにも掲載されます。

・学校給食用牛乳の放射性物質自主検査結果をお知らせします。(9月実施分)

協同乳業 千葉工場は、乳等省令の基準値に適合していました。(測定下限値:放射性セシウム50ベクレル/kg)

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。11月の引き落としは11月5日です。