



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

令和4年9月30日

練馬区立豊玉南小学校  
校長 長谷川 修  
栄養士 宗形 元美

さわやかな秋の風を感じられる季節になりました。体育学習発表会まで残すところ1週間ですね。どの学年も、一生懸命練習している姿が輝いています。当日、競技の中で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことはなんでしょう？日々の練習はもちろんですが、食事や睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。本番を元気に迎えることができるよう、「食事・睡眠・休養」を心がけましょう。当日、「一致団結！」した、豊南パワーを見られることを楽しみにしています。

## 大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さずに食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、年間約522万トン（令和2年度推計）にもおおよそと言われています。これは、日本人1人あたり毎日おにぎり1個分の食品ロスを出していることとなります。10月は「食品ロス削減月間」です。給食でも、食品ロスについて考えてもらえるようなテーマのある献立を取り入れています。この機会に、ご家庭でも「もったいない」の心について話をしてみてください。

10月は「**食品ロス削減月間**」です。  
「食品ロスについて考えよう」  
をテーマにした献立を出します。

11日：★**地産地消**★ ~「さとのそら」のすいとん汁~

…練馬区産の小麦粉を使用したメニューです。地元の食材に親しむことで食べ残しへの意識を高めます。

13日：★**もったいないレシピ①**★ ~まるごとブロッコリーサラダ・キャベキ~

…ブロッコリーの茎まで使ったサラダ、キャベツの芯を捨てずに活用したケーキを作ります。

17日：★**もったいないレシピ**★ ~もったいないふりかけ~

…だしをとったあとのかつおぶしを利用してふりかけにします。



## 食品ロス削減 3つのコツ



## ☆とよみな給食室☆

今回は、9月の給食に出た「お月見団子」を作っているところです。白玉団子の生地、なめらかにつぶしたかぼちゃをまぜて黄色い色の団子を作りました。



2校分合わせて  
900食分、約2700個  
のお団子を手で丸めて  
いきます！



ゆでて水にと  
った後、汁の中に入  
れて仕上げます。

★牛乳パックがトイレトペーパーに  
なっかってきました！



毎日の給食で飲んだ牛乳パックは、飲み終わると、水道で洗い乾かした後、リサイクルに出しています。回収された牛乳パックがトイレトペーパーになって学校に届きました。リサイクルされるまでの流れと合わせて廊下に展示してあります。



いつもありがとうございます！

読書旬間

～絵本給食～「ぎょうれつのできるすうぶやさん」より「ぴかぴかトマトとじゃがいものスープ」を出します。

この機会に図書室へ足を運んで、手に取って読んでみてもらえたらとおもいます。

| 栄養素             | エネルギー | タンパク質       | 脂質          | カルシウム | マグネシウム | 鉄   | ビタミン |      |      | 食物繊維 | 食塩  |     |
|-----------------|-------|-------------|-------------|-------|--------|-----|------|------|------|------|-----|-----|
|                 | kcal  | g           | g           | mg    | mg     | mg  | A    | B1   | B2   | C    | g   |     |
| 10月分平均<br>(中学年) | 601   | 24.7(16.5%) | 20.7(31.1%) | 340   | 92     | 2.3 | 273  | 0.37 | 0.52 | 28   | 5.7 | 2.6 |

### <10月の食材の主な産地(予定)>

| 食材名        | 産地      | 食材名     | 産地      | 食材名    | 産地          |
|------------|---------|---------|---------|--------|-------------|
| にんにく ごぼう   | 青森県     | しめじ えのき | 長野県     | こまつな   | 埼玉県 千葉県 東京都 |
| しょうが       | 高知県     | ピーマン    | 茨城県     | キャベツ   | 群馬県 長野県 練馬区 |
| たまねぎ じゃがいも | 北海道     | もやし     | 栃木県     | だいこん   | 北海道 千葉県     |
| にんじん       | 北海道 青森県 | にら      | 栃木県 群馬県 | ブロッコリー | 長野県         |
| セロリ        | 長野県     | はくさい    | 茨城県     | さつまいも  | 茨城県         |
| さといも       | 千葉県 埼玉県 | ねぎ      | 青森県 秋田県 | トマト    | 群馬県 栃木県     |
| 黄ピーマン      | 千葉県     | きゅうり    | 群馬県     | もみ菜    | 練馬区         |
| かぼちゃ       | 北海道     | みかん     | 愛媛県     | りんご    | 青森県         |