



# 給食だより

平成 27 年 11 月 2 日

開進第三小学校

校長 土屋信行

栄養士 川尻有莉佳

日々、寒さが増してきました。朝・晩と日中の気温差が激しい季節です。気温の変化で体調を崩しやすいので、体調管理をしっかりと、かぜを引かないように気をつけましょう。

食事の前と後には「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をします。私たちが普段使っている「いただきます」という挨拶は、“自然の恵みや、生き物の命をいただいて生きている”ことからきています。

「ごちそうさま」の「馳走(ちそう)」は、**走り回る**という意味です。つまり、「ごちそうさま」とは、“私のために走り回ってくださってありがとうございます”ということです。

食べることは命のバトンを受け継ぐことです。命をいただいて、命をつないでいます。受け継いだ命に感謝して、自分の命を大切にすることを意味を込めて、毎日の食事の挨拶をしたいですね。

11月23日(月)は、勤労感謝の日です。食事には、食材を作る人、食材を運ぶ人、料理を作る人など様々な人が関わっています。普段の食事や給食が、いろいろな人の手をかけて作られていることを知り、感謝しながら食べて欲しいです。



## \*児童1人1回あたりの学校給食摂取基準(中学年3・4年生)\*

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (E比)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
今月の平均	619	24.7	27.7	360	2.7
実施基準	640	20.0	25.0~30.0	350	3.0



ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
A(μg)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C(mg)		
273	0.43	0.55	35	3.0	4.9
170	0.40	0.40	20	2.5	5.0

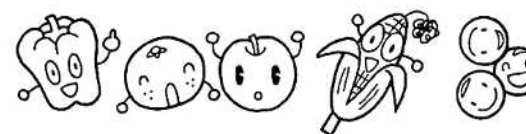
## おうちのかたへ

今月の給食費の引き落としは、11月17日(火)になります。  
社会情勢や天候の影響により野菜などの食品が高騰しています。  
お忙しいと存じますが、残高のご確認をお願いいたします。  
未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。



## 地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。



## 11月と12月に練馬産野菜の一斉使用日があります!

練馬産野菜の一斉使用日とは、練馬で採れたきゃべつや練馬大根を練馬区の小中学校で同じ日に使用しようという日です。

今年は、11月19日(木)に練馬産のきゃべつ、12月7日(月)に練馬大根の一斉使用日になっています。練馬大根は、前日に行われる練馬大根引っこ抜き競技大会で収穫された大根を使用します。

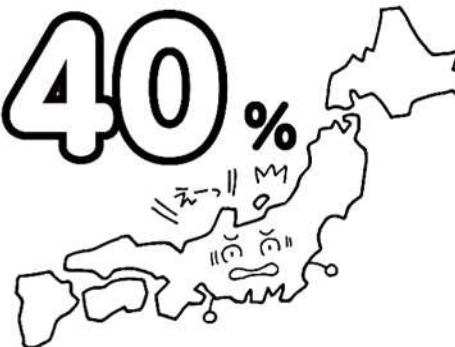
11月のきゃべつ一斉使用日の献立は、ホイコーローです。ホイコーローに練馬産のきゃべつをたっぷり使います。

12月の練馬大根一斉使用日は、練馬大根を使った練馬スパゲティーの予定です。



## 日本の自給率は

# 約40%



※カロリーベースとは、食材の熱量(エネルギー量)をもとに食料自給率を計算したものです。

食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなえているかをあらわす割合です。日本は多くの食べ物を外国から輸入していて、食料自給率は約40%(カロリーベース)しかありません。輸入に頼っている食生活で、万が一輸入がストップするような事態が起こると、わたしたちの食生活は成り立たなくなってしまう。ですから、地域でつくられているもの、国産のものを大切にしていかなければならないといえます。