

# 平成29年度9月給食だより

練馬区立南町小学校

2学期が始まりました。しばらくはまだ残暑が続きます。朝、昼、夕の3食をしっかり食べ、「早ね・早起き」など生活のリズムを整え、元気に学校生活を再スタートしましょう。

夏休み中に、夜ふかしや朝ねぼりで生活のリズムが崩れてしまった人はいませんか？

もし下記のような不規則な生活になっていたら、朝ごはんを食べることから生活のリズムを取り戻していきましょう。



**規則正しい生活にもどす秘けつは、規則正しい食生活です!**

さんまの蒲焼き  
生さんまの開き  
でんぷん  
小麦粉  
揚げ油

4人分  
4枚  
適量  
適量

合わせておく

作り方

- ・たれは煮立たせて作っておきます。
- ・生さんまはでんぷん・小麦粉をまぶして揚げておきます。
- ・たれをかけます。

しょうゆ  
砂糖  
酒  
みりん  
水

大1 1/2  
大1 1/2  
小2  
小2  
大2

たれ

さんまの蒲焼きは人気のメニューです。衣をつけて揚げたさんまに甘いたれが食欲をそそります。給食ではさんまの蒲焼き丼ぶりにしていただきます。

## 給食室からこんにちは

6月30日に給食試食会がありました。御参加ありがとうございました。  
当日は給食が出来上がるまでの過程と安全・衛生に配慮して給食を作っている様子をパワーポイントを使って説明させていただきました。衛生管理は文部科学省「学校給食衛生管理基準」厚生労働省「大量調理施設衛生管理マニュアル」に準ずるとともに「練馬区学校給食衛生管理基準」に則って行われています。野菜は三水槽で洗うことやできあがりを中心温度85℃1分で確認していること。作業工程表・作業動線図を基に安全かつ衛生的に作業を行っていること。エプロン・履き物なども作業区分毎に色分けをして衛生管理に努めている事。そして何より安心・安全・おいしい給食を心がけていることを説明いたしました。次に給食試食会開催にあたり事前にいただいていた質問にお答えします。

### 食材の産地はどのようになっていますか？

- ・野菜の産地は学校ホームページにて掲載しています。野菜は春から秋にかけて日本中を北上します。
- ・基本として国産の食材を使用するようにしています。食材名を特定してご返答することも出来ますのでお気軽にお問い合わせください。\* 干し椎茸は大分県他。しめじ・エノキ等は長野県です。

### 野菜をおいしく食べるコツなどありますか？

- ・練馬区には地場野菜を販売している直売所が多くあります。家の近くの直売所に親子で出向き新鮮な野菜を手に取り、一緒に料理を作ってみるとよいでしょう。新鮮ならば絶対においしいです。又 家族でおいしいおいしいと食べていると子供は本当においしいのかなど興味を持ってくれます。
- ・農産物直売所マップは 練馬区産業経済部 都市農業課から発行されています。

## 給食費について

9月の給食費の引き落としは 9月5日(火)・20日(水)です。  
残高の確認をお願いいたします。ご理解・ご協力をお願いいたします。

