

給食だより 11月号

練馬区立旭町小学校

校長 道山 正史

栄養士 宮澤 優依

実りの秋です。みなさんは、地域でとれたものを地域で消費するという意味を持つ「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？地産地消は、安心安全で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。地域でつくられている食べ物について、ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

食べ物の命をいただいています！

わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいています。また、生産者や料理を作ってくれた人たちなど、さまざまな人たちの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。そして、苦手の食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしてみましよう。



11月の給食献立から

15日 練馬区の全小・中学校では給食に練馬区産のキャベツが提供されます。給食や食に関する興味・関心、歴史への理解や生産に関わる人々に感謝する心を育むことが目的です。旭町小では「練馬キャベツのホイコーロウ」にキャベツをたくさん使います。おたのしみに！

キャベツは、江戸時代に日本に渡ってきました。胃の粘膜の修復を助けるといわれている「ビタミンU(キャベジン)」と呼ばれる成分が含まれています。葉が柔らかくふわっと巻いた春キャベツ、固い葉がぎゅっと巻かれた冬キャベツなど、品種を変えて一年中出回っています。

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	18.0~ 32.0	摂取エネルギーの 25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5 未満	5.0
11月分平均	627	23.9	20.2	358	2.4	189	0.25	0.37	14	2.7	4.6

10月 食材の産地

にんにく-青森 ジャがいも・にんじん・かぶ-北海道 しめじ・エリンギ・えのき-長野 しょうが-高知 ごぼう-青森 大根・青森 里芋・愛媛・千葉 長ネギ-秋田 小松菜・埼玉 パセリ-長野 きゅうり・ほうれん草-群馬 もやし-栃木 ジャがいも-北海道 チンゲンサイ・さやいんげん・さつまいも-千葉 セロリ・ピーマン-茨城 柿-和歌山 キャベツ-群馬・練馬 豚肉・豚骨・豚ひき肉-群馬 鶏胸肉・鶏モモ肉・鶏ガラ-宮崎 鮭・秋刀魚-北海道 いか-北海道 ホキ-アルゼンチン ホッケ-ロシア 米-青森 味噌-青森 青のり-愛知 チーズ-神奈川 さば削り-静岡 ごま-パラグアイ 出汁昆布-北海道 上新粉-アメリカ 関東 白玉粉-静岡 ぐず粉-福岡 蜂蜜-アルゼンチン ホールコーン-アメリカ カットわかめ三陸 冷凍グリーンピース-アメリカ もち米-佐賀 大豆-北海道 レンズまめ-アメリカ 大豆-北海道 むき栗-茨城 芽ひじき-韓国 白味噌-長野 バター-北海道 粉チーズ-兵庫 粉寒天-長野 *11月生乳予定産地-千葉・群馬・岩手・宮城・青森・秋田・北海道 *9月生乳産地実績-千葉・岩手・宮城・青森・秋田・北海道 予定であった群馬県の実績はありませんでした。

10月13日(金)に給食試食会を開催しました。ご参加の皆さん、ありがとうございました。今後も、おいしく、安全でおいしい給食作りに励みます。