

# 給食だより

平成30年10月31日



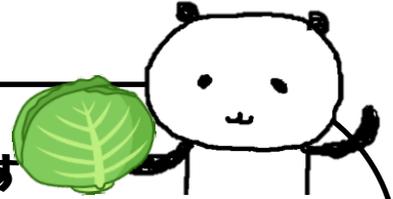
練馬区立光が丘春の風小学校  
校長 世古 徳浩  
栄養士 林 敦子

木々の葉が色づきはじめ、秋の深まりを感じるられようになりました。これから寒さが本格的になってきます。しっかり食べて体力をつけ、風邪をひかない丈夫な体を作りましょう。

11月23日は勤労感謝の日です。日本各地で様々な災害に見舞われながらも農作物が収穫されたことに感謝し、食べものを大切にいただきましょう。



## 11月14日は、練馬産キャベツの日です



11月14日には、区立の小中学校が一斉に、練馬産のキャベツを使用した献立を実施します。これは、練馬の産物や食文化に関する理解や、生産者に対する感謝の心を育むことなど、学校給食が「生きた教材」として活用されることをねらいとしています。本校では、キャベツをたっぷり使った回鍋肉丼を作ります。

練馬区で一番多く栽培されている野菜は、キャベツです。今回のキャベツは、練馬区教育委員会から提供されます。地元の生産者が大切に育てたものです。地場産ならではの新鮮な味を、生産者の方々に感謝しながら楽しんでほしいと思います。

### 給食費の口座振替についてのお知らせ

★引き落とし日：11月12日（月）

※口座振替手数料10円がかかります。  
※口座振替は月1回です。前日までに、残高不足にならないようにご準備をお願いいたします。

### 給食の時間より

涼しくなり始めてから、児童の食べる量が増えてきたため、給食を完食するクラスが増えました。

その反面、学校全体で見ると、残りがちな料理も見えてきました。すまし汁や白ごはんなどの味が薄い料理は残る傾向があります。味が濃いおかずを最初に全部食べてしまうと、薄味の料理が物足りなく感じてしまいます。食べ方を工夫することで、最後までおいしく食べることができます。

11月の給食目標は「感謝の気持ちで食べよう」です。感謝の気持ちは、言葉で伝えるだけではありません。「いただきます」「ごちそうさま」をしっかり言う、残さず食べる、食器を大切に扱う、綺麗に片付ける、当番の仕事を全うするなど、一人一人の日頃の行動からも感謝を示せるよう指導していきます。

### レシピ紹介 しそひじきふりかけ

＊材料(4～5人分)

ひじき・・・5g  
花かつお・・・4g  
ゆかり・・・小さじ1  
白ごま・・・小さじ2  
みりん・・・小さじ1/2  
しょうゆ・・・大さじ1/2  
砂糖・・・小さじ1

ひじきが苦手な児童も、ごはんと一緒によく食べます。

＊作り方

- ①ひじきを水でもどす。
- ②ひじきをみりん・しょうゆ・砂糖で軽く煮る。
- ③火が通ったら、花かつお、ゆかり、白ごまを加えて水分をとばす。

## むらさき幼稚園の園児が、小学校の給食を体験しました

10月16日に、幼稚園との交流の一環として、光が丘むらさき幼稚園の園児たち55名が春の風小学校の給食を食べました。当日の献立は「牛乳 ピザトーストサンド かぶのスープ ゆうやけゼリー」でした。園児たちは「ゼリーおいしい!」「スープの野菜がおいしくて、食べられたよ。」など感想を言い合いながら、楽しそうに食べていました。小学校の給食量は園児には多いのではないかと心配していましたが、おかわりをする園児がいるなど、よく食べていました。

園児たちの給食準備と後片付けは、5年生が手伝いました。園児ができることは園児にまかせながら、限られた時間の中で手際よく作業していました。



給食準備をする5年生



給食の時間



しっかり食べています



後片付けは皆で協力

### ★ 11月に使用する主な食材の産地 (予定) ★

キャベツ	茨城県・練馬区	にんじん	北海道	さつまいも	小平市
きゅうり	埼玉県	大根	千葉県・練馬区	ほうれん草	埼玉県
ごぼう	青森県	にんにく	青森県	青ピーマン	茨城県
里芋	練馬区	ねぎ	青森県・練馬区	みつばち	千葉県
さやいんげん	茨城県・岩手県	白菜	長野県・茨城県	えのきたけ	長野県
じゃが芋	北海道	もやし	栃木県	しめじ	長野県
生姜	長崎県	ゆず	練馬区	マッシュルーム	長野県
セロリ	長野県	りんご	青森県・岩手県	かぶ	八王子市
たけのこ	高知県	玉葱	北海道	にら	茨城県
青梗菜	静岡県	小松菜	八王子市	米	青森県
牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県				

#### 児童一人一回当たり平均摂取栄養価

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	Kcal	g	%	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
学校給食摂取基準	640	24	25~30	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5
今月の平均	634	23.7	30.0	362	2.4	230	0.4	0.5	26	4.5	2.7