



練馬区立光が丘春の風小学校 校 長 世古 徳浩 栄 養 士 蓜島 葉子

木々の葉が色づきはじめ、秋の深まりを感じ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13日は、練馬産キャベツの日です!

練馬区で一番多く栽培されている野菜は、キャベツです。

練馬の産物や食文化に関する理解を深めることと、生産者に対する感謝の心を育むことをねらいとして、11月13日、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。

本校では、キャベツをたっぷり使ったミートローフを作ります。

地元の生産者の方々が大切に育てたキャベツが、練馬区教育委員会から提供されます。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。

₱₱₩♥..₱₱₩♥..₱₱₩♥..₽₽₩♥..

よい食事で風邪を予防し

ましょう。

さて、11月23日は「勤 労感謝の日」です。私た らの食生活は、多くの人 や物に支えられて成り



おうちの方にも 感謝の気持ちを伝えましょう

た かんしゅ きも あらり 立っています。感謝の持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」 こころ こ おこな しよくじ たいせつ のあいさつを、心を込めて行い、食事を大切にいただきましょう。

食べ物の命にも感謝!

●···��\$\$●···��\$\$●···��\$\$●

給食費口座振替についてのお知らせ ★引き落とし日★ 11月11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。
- ※前回までの分が未納になっている場合、加 算して引き落とします。
 - その際、口座振替手数料 10 円が、引き落とし口数分がかかりますのでご了承ください。
- ※11 月は、給食費と教材費が同時に引き落としとなりますのでご注意ください。

給食試食会が行われました





9月26日に行われた給食試食会には、45名の方にご参加いただきました。参加してくださった方々、そしていろいろとご準備してくださいました文化委員の皆様、ありがとうございました。

試食の前には、光が丘保健相談所の斎藤さんより、保健相談所の紹介や、今後の食育の課題についてお話しいただきました。また、本校栄養士から、春の風小学校の給食について紹介しました。

試食会後には、アンケートにご協力いただきました。

アンケートでは温かいご意見をたくさんいただき、とても励みになりました。 どうもありがとうございました。 いただいた貴重なご意見は、今後の給食作りに役立てていきます。 これからも、安全でおいしい給食作りに努めてまいりますので、引き続き、ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

★11月に使用する主な食材の産地(予定)★

にんじん	北海道	さやいんげん	青森県	白菜	長野県・練馬区			
赤ピーマン	茨城県・宮崎県	セロリー	長野県・静岡県	大根	八王子市・練馬区			
もやし	栃木県	じゃが芋	北海道	小松菜	東京都			
玉ねぎ	北海道	ほうれん草	埼玉県	りんご	長野県			
きゅうり	群馬県	にんにく	青森県	柿	山形県			
ごぼう	青森県	かぼちゃ	北海道	キャベツ	練馬区			
牛乳	東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、北海道、宮城県							

児童一人一回当たり平均摂取栄養価

	20年 77 日日に71 の次本年文画											
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
今月の平均	647	15.2	29.6	2.8	330	93	2.2	268	0.39	0.50	31	4.6
学校給食摂取基準	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	20	5以上



早寝早起き朝ごはん」 運動シンボルマーク