# 給食だより

令和２年 10月 30日

11月

練馬区立光が丘春の風小学校
校　　長　　世古　徳浩
栄 養 士　　蔵島　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。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１１日は、ねり丸キャベツの日です！

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１１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。

## 11/24 和食の日

和食の日は、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日このごろです。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい、バランスの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。私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」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！**

**おうちの方にも**
**感謝の気持ちを伝えましょう**

### 給食費口座振替についてのお知らせ
### ★引き落とし日★
### 11月10日（火）

※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。

## ★11月に使用する主な食材の産地（予定）★

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| にんじん | 千葉県 | セロリー | 静岡県 | 白菜 | 茨城県 |
| かぶ | 千葉県・埼玉県 | さつま芋 | 千葉県 | 長ねぎ | 千葉県 |
| ブロッコリー | 埼玉県 | れんこん | 茨城県 | 水菜 | 茨城県 |
| 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 | 大根 | 千葉県・練馬区 |
| きゅうり | 埼玉県 | にんにく | 青森県 | キャベツ | 練馬区 |
| ごぼう | 青森県 | にら | 茨城県 | りんご | 長野県 |
| かぼちゃ | 北海道 | チンゲン菜 | 静岡県 | 柿 | 和歌山県 |
| 牛乳 | 東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県 | | | | |

児童一人一回当たり平均摂取栄養価

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 食塩相当量 (g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (ugRAE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 今月の平均 | 636 | 15.7 | 30.5 | 2.4 | 349 | 95 | 2.5 | 239 | 0.34 | 0.50 | 25 | 4.2 |
| 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