令和２年１１月３０日

給食だより

12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

寒くなると、空気が乾燥して呼吸器粘膜の抵抗力が弱まり、かぜの原因となるウイルスに感染しやすくなります。冬にかけて新型コロナウイルスも徐々に感染者が増えている状況です。今後もより一層、手洗い・うがいを心掛け、バランスの良い食事をとって、ウイルスに備えましょう。

また、これからの時期は、感染性胃腸炎などの感染症が発生しやすい季節でもあります。そのため、給食室では衛生面に細心の注意を払いながら、毎日の給食を作っています。

皆さんも、まずは基本の「手洗い」から清潔な環境づくりを心がけましょう。

ねり丸キャベツ給食の日

１１月１１日は、練馬区で一番多く栽培されている野菜であるキャベツを使用した献立を、区立の小中学校が一斉に実施しました。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した。給食時間にはキャベツの資料を配って紹介しました。担任の先生から話を聞いたり、代表の児童が読んだりしたクラスもありました。

これからは、様々な地場野菜が収穫される時期です。給食では今後も練馬区内産や東京都産の野菜を使用していく予定です。

１２月７日は、練馬大根給食の日です

１２月７日には、区立の小中学校が一斉に練馬大根を使用した献立を作ります。本校では、児童に人気がある、すりおろした大根とツナを使った「練馬スパゲティ」を作ります。

今回使用する練馬大根は、前日、日曜日の「練馬大根引っこ抜き大会」で収穫する練馬大根です。

給食費口座振替についてのお知らせ
★引き落とし日★12月10日（木）

※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。

★１２月に使用する主な食材の産地（予定）★

きゅうり	埼玉県、群馬県	玉葱	北海道	里芋	立川市
ごぼう	青森県	南瓜	茨城県	小松菜	八王子市、練馬区
生姜	高知県	ほうれん草	埼玉県	長ねぎ	練馬区
かぶ	千葉県	みかん	愛媛県	白菜	練馬区
にら	茨城県	じゃが芋	北海道	キャベツ	練馬区
もやし	栃木県	マッシュルーム	岡山県	大根	練馬区
さつま芋	千葉県、東京都	チンゲン菜	静岡県	ブロッコリー	練馬区
ピーマン	茨城県	りんご	青森県	ゆず	練馬区
いんげん	鹿児島県	にんじん	立川市	米	青森県
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	652	14.7	28.8	2.4	336	91	2.3	261	0.34	0.50	31	4.9
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