

# 給食だより



練馬区立光が丘春の風小学校  
校長 内木 勉  
栄養士 薮島 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す。



## 11月9日は、ねり丸キャベツの献立です！



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9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。



## 「和食」の4つの特徴

<p><b>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</b></p> <p>調理技術・道具</p> <p>多様な食材</p>	<p><b>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</b></p> <p>一汁三菜が基本</p> <p>うま味の活用</p>
<p><b>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</b></p> <p>季節を楽しむ飾り付け</p>	<p><b>4 正月などの年中行事との密接な関わり</b></p>

**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(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	北海道	白菜	茨城県	チンゲン菜	静岡県
玉ねぎ	北海道	にら	茨城県、栃木県	ブロッコリー	立川市
かぼちゃ	北海道	葉ねぎ	千葉県、静岡県	大根	練馬区
じゃが芋	北海道	長ねぎ	山形県、千葉県、埼玉県	里芋	練馬区
もやし	栃木県	ほうれん草	千葉県、埼玉県	キャベツ	練馬区
きゅうり	埼玉県	にんにく	青森県	みかん	愛媛県、熊本県
ごぼう	群馬県	しめじ	長野県	りんご	長野県
さつまい	千葉県、茨城県	小松菜	瑞穂町、府中市	柿	和歌山県
牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道				

### 児童一人一回当たり平均摂取栄養価

	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	625	16.1	31.6	2.5	328	90	2.3	222	0.28	0.46	17	5.5



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク