

給食だより



令和5年10月31日

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。季節の変わり目は、気温の変化から体調をくずしやすくなります。バランスのよい食事、適度な運動、そして睡眠をしっかりをとることを心がけ、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。私たちが毎日の食事をすることができるのは、食材を育てたり調達したりする生産者の方々や、その食材を運んでくれる人、食品の加工や調理をする人など、たくさんの人に支えられているからです。収穫に感謝し、食べものを大切にいただきましょう。



11月8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、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8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。

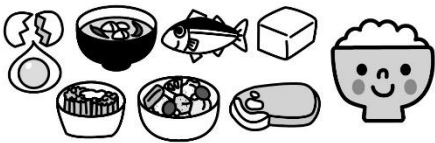
11/24

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。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見よう!

★栄養バランスが整いやすい

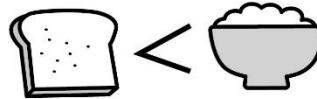


いろいろな食材や味つけの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

お茶わん1杯
(150g) 当たり

- ・エネルギー 252kcal
- ・炭水化物 55.7g
- ・たんぱく質 3.8g
- ・脂質 0.5g
- ・カルシウム 5mg
- ・鉄 0.2mg

★腹持ちがよい



お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかのすきにくくなります。

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(金)

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