

平成30年度

練馬区立光が丘秋の陽小学校

校長 関川 健

栄養教諭 佐藤 綾子

12月給食だよ!

12月の給食目標は、「栄養を考えて食べましょう」です。

- ・低学年は、「好き嫌いをしないでがんばって食べる。」です。
- ・中学年は、「嫌いなものも食べるようにする。」
- ・高学年は、「食品の働きを知って食べる。自分の食べる量を知って食べる。」です。



秋の陽小の子供たちは、野菜料理をしっかりと食べることができます。一般的には小学生は野菜が苦手な子が多く、いろいろな学校で四苦八苦しているところですが、本校では食育の効果もあいまって、野菜をしっかりと食べることができます。サラダやごまあえなどが残ることは、ほとんどありません。保護者の皆様からも「子供が、給食のサラダがおいしいと言っています。」「どんなドレッシングを作っているのですか?」「レシピを載せてください。」と試食会等でお話を伺ったこともあります。本当にありがたい限りです。

調理スタッフもこのような声を聞き、とても喜んでいきます。子供たちの食欲を確認する給食の残菜調べの時間は、いろいろなことを考えさせられます。毎日残菜を調べていると、少し苦手かな?と思うメニューでは「今日は、担任の先生が指導をがんばってくれたのかな?」とか「いつもよく食べてくれるなあ」とか感じているのです。他校を経験しているスタッフの中には、「本当にしっかりと作ったものを食べてくれます。」と話す者もいます。好き嫌いをしないで食べることは、基本ではありますが、ご家庭・担任(食育)・給食室と連携が取れている秋の陽小のよさを改めて感じました。特に高学年は、毎日お昼に放送している「栄養放送」を聞いていることや全校児童も見る栄養黒板の3色の食品分けパネル貼りなどにより、着実に力をつけています。⇒

12月の給食費引き落とし日は、4日(火)と19日(水)です。



早寝・早起き・朝ごはん

「早寝・早起き・朝ごはん」運動シンボルマーク

※早寝をすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください!

☆12月の主な食材使用予定産地(厳選して使用します)

牛乳は、千葉・群馬・岩手・宮城・北海道

産地	練馬		北海道		青森	岩手	長野	群馬	茨城
食材名	ゆず	里芋	かぼちゃ	にんじん	にんにく	ねぎ	ぶなしめじ	キャベツ	白菜
	大根	キャベツ	たまねぎ	じゃが芋	ごぼう		白菜	きゅうり	ピーマン
	白菜	ブロッコリー	鮭	たら	りんご		パセリ		いんげん
産地	栃木	徳島	高知	静岡	千葉	宮崎	ペルー	ニュージーランド	ベトナム
食材名	もやし	わかめ	しょうが	いちご	さつま芋	しらすほし	いか	ホキ	えび
	にら								



12月の献立より

- 3日(月) 練馬大根引っこ抜き大会で引っこ抜いた大根を使用したメニューです。
- 4日(火) は、お誕生日給食です。練馬産キャベツを使用します。
- 6日(木) 鮭のゆず風味。練馬産のフレッシュなゆず果汁を使用します。
- 11日(火) 広東スープ。練馬産の白菜を使用します。
- 12日(水) 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め。練馬産の小松菜を使用します。
- 13日(金) 粉からこねた手作りカレーパンです。秋の陽小自慢のカレーパンです。
- 20日(木) 冬野菜のお切込み。練馬産の里芋を使用します。なかなか食べられない親芋をいただきます。地元ならではのですね。
- 25日(火) いちごサンタ。秋の陽小で1つ1つ手作りしてかわいいサンタを作ります。

⇒ 家庭科の教員も「よく栄養のことが分かっているいいですね。」と感心していました。日々の積み重ねが大切です。これからも好き嫌いせずに栄養を考えながら給食を食べる子供たちでいられるように指導していきます。