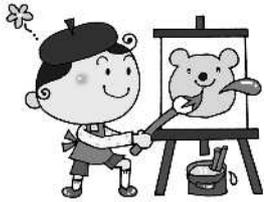




平成30年 9月28日
練馬区立大泉第六小学校
校長 西野 國子
栄養士 石井 明美



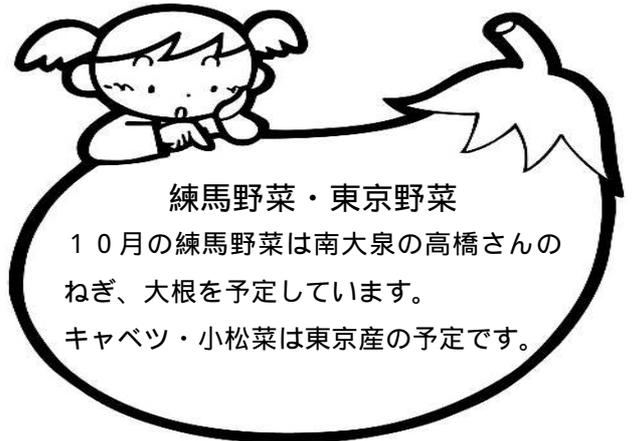
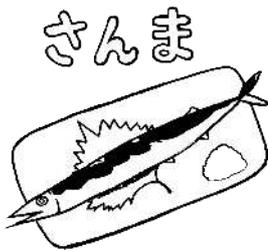
日ごとに涼しさが増していき、秋の深まりが感じられます。
秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋。充実した日々を過ごせる季節です。いろいろな秋を楽しんで、心も体も元気になりましょう。



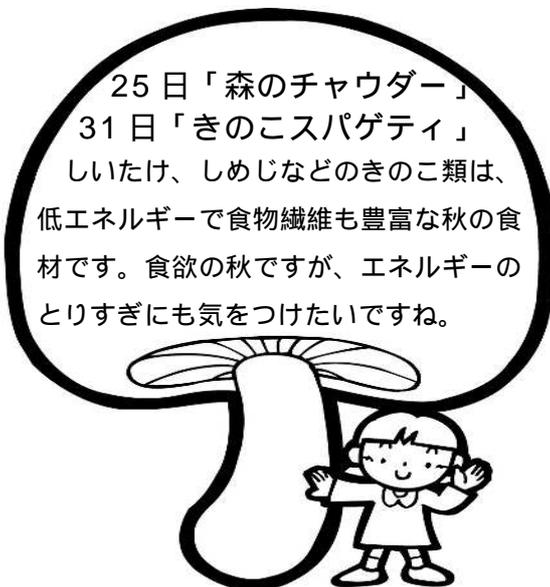
実りの秋を迎え、給食でも様々な秋の味覚が登場します！ご家庭でも食卓で秋を感じてみませんか？



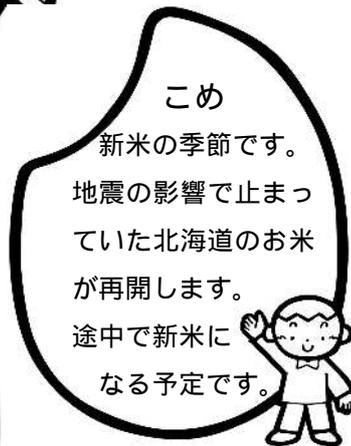
10月30日
「さんまのしょうが煮」
旬の魚は、あぶらがのっけていて
おいしいです。給食室のお釜
でじっくりコトコトさんまを
煮ると、骨までやわらかく
おいしく食べられます。



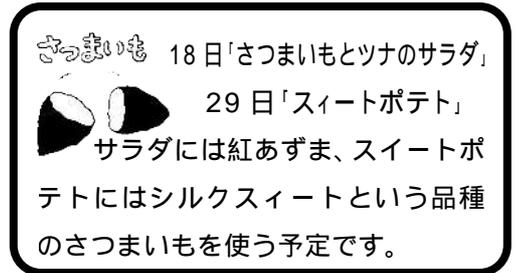
練馬野菜・東京野菜
10月の練馬野菜は南大泉の高橋さんの
ねぎ、大根を予定しています。
キャベツ・小松菜は東京産の予定です。



25日「森のチャウダー」
31日「きのこスパゲティ」
しいたけ、しめじなどのきのこ類は、
低エネルギーで食物繊維も豊富な秋の食
材です。食欲の秋ですが、エネルギーの
とりすぎにも気をつけたいですね。



こめ
新米の季節です。
地震の影響で止まっ
ていた北海道のお米
が再開します。
途中で新米に
なる予定です。



さつまいも 18日「さつまいもとツナのサラダ」
29日「スイートポテト」
サラダには紅あずま、スイートポ
テトにはシルクスイートという品種
のさつまいもを使う予定です。



くだもの
秋から冬にかけて、おいしい果物もたく
さんでできます。今月はなし、りんご、
巨峰、みかん、柿を予定しています。



～ 学校給食実施基準の一部改正のお知らせ ～

学校給食実施基準とは

給食は学校給食法という法律に基づいて教育の一環として実施しています。子どもたちが給食でどのくらいの栄養をとれば健康の保持増進ができるか、国が定めた基準があります。

どうして変わったのか？

2015年版「日本人の食事摂取基準」や「食事状況調査」等から、時代の変化と共に変わっていく日本人の体型や食生活、生活習慣病に関連する栄養素などが考慮され、1日3回の食事のうちの1回である給食で、足りない栄養素は給食で多めに、過剰なものは少なめにとるように変わりました。

課題は塩分のとりすぎ！

多くの栄養素は1日の基準量の1/3になるように設定されていますが、**食塩については給食での摂取量を0gとしないといけない**くらい、朝と夜の食事で1日分の摂取量を超えているという調査結果があります。食塩0gでは、味つけができない給食になってしまう・・・ということで、1日の1/3未満の2gという値が設定されました。塩分2gはしょうゆに換算すると小さじ2杯と少しの量です。普段のお子様の目の前にある1食全体に使える塩分が小さじ2杯のしょうゆ・・・いかがでしょうか？給食では日頃から薄味を心がけていますが、今後さらに工夫が必要となります。徐々に子どもが薄味になれていけるように、ご家庭でも、あともうちょっと・・・の塩やしょうゆの追加をやめたり、ダシを多めに使ったり、香辛料やごまなどで風味付けをしたり、薄味になるようご協力いただければと思います。

下記の表に新旧基準を示しました。給食では、大量調理の都合で、多めの煮汁や下味をつけるための調味料等は廃棄する部分も多くあります。ドレッシング等もやや多めに作り、使用する食材により味付けを調整しています。ここに示す食塩の摂取量は調理に使用した量となることをご承知おき下さい。

【一人当たりの平均栄養摂取量(児童8～9歳)】

	エネルギー kcal	タンパク質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
10月平均	643	15	29	351	2.3	264	0.35	0.53	33	5.1	2.3
新基準	650	摂取エネルギー-全体の13～20%	摂取エネルギー-全体の20～30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上	2
旧基準	640	18～32g	摂取エネルギー-全体の25～30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満



給食費納金のお願い

今月の給食費の引き落としは、
10月4日(木) (再引き落とし19日)
です。残高の確認をよろしくお願
い
します。

【9月】主な食材の産地について

9月の給食で使われた主な食材の産地は以下のとおりです。

- ・牛乳(東京など)・米(北海道/青森)・人参(北海道)・玉ねぎ(北海道)
- ・じゃがいも(練馬区/北海道)・ねぎ(練馬区)・小松菜(東京)
- ・もやし(栃木)・しめじ(長野)・なす(東京)・きゅうり(東京)
- ・なす(茨城)・キャベツ(群馬)・しょうが(高知)・セロリー(長野)
- ・巨峰(山梨)・梨(東京/福島)・りんご(岩手)・ブルーベリー(長野)
- ・卵(茨城)・鶏肉(青森/岩手)・豚肉(青森/栃木)かつお(宮城)
- ・かじきまぐろ(神奈川)・さんま(三陸)・さば(ノルウェー)