

平成 27 年度

練馬区立石神井東中学校

10月給食だより

校長 堀井 安伸

栄養士 南 由紀子



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



朝夕の涼しさが秋の訪れを感じさせるようになりました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など、この季節は何をするにも良い季節です。「実りの秋」ともいうように、おいしい食べ物もたくさん出回ります。しっかり食べてよく体を動かし、健康な生活が送れるようにしましょう。

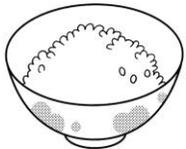
新米の季節になりました

昔から日本人の主食であったお米、食の多様化によりお米の消費量は年々減少傾向にあります。今から約 30 年前（1980 年代）は、食事からとるエネルギーの約半分をごはんからとっていました。その後、肉類や卵・乳製品などの消費量が増え、ごはんからのエネルギーは全体の 1/4 程に減ってしまいました。生活習慣病やメタボリックシンドロームなどといった言葉が聞かれるようになったのも、食生活の変化と大きく関係があります。ごはんが主食の場合は、肉や魚、卵や大豆製品、野菜などさまざまな食品と組み合わせて食べることができます。小麦と肉類が多くなってしまいう欧米型の食生活に比べると、栄養のバランスも偏りなくとることができます。健康のことを考え、30 年くらい前の食事、ごはんをしっかり食べ、魚や野菜、きのこ、芋類のおかずを取り入れた「和食」が見直されています。あわせて新米の季節となります。是非、ごはんを美味しく味わっていただきましょう。

ごはん 1 膳の栄養価（150g）

エネルギー 252 kcal

炭水化物 55.7g 食物繊維 0.5g
脂質 0.5g たんぱく質 3.8g



エネルギー源として欠かせない炭水化物の他に、たんぱく質や脂質などもバランスよく含まれていて、すぐれた食品といえます。



政府備蓄米を使用します

国は天候不良などで米の収穫量が減ってしまった時に備え、一定量のお米を蓄えています。新米の季節には備蓄米の入れ替えを行い、備蓄期間が終了したものは学校給食などへ提供していただきます。近年は保管設備も整い年間を通して 15℃の倉庫で保管されているため、品質も損なわれることはありません。

10月1日・5日・13日・15日の給食で使用します。

試食会がありました

PTA 教養委員会主催の給食試食会を 9 月 18 日に行いました。27 名の保護者のご参加があり、生徒と同じ献立を試食していただきました。当日の献立は「菘ごはん・秋刀魚の筒煮・おかかしらすあえ・金時汁・果物・牛乳」でした。試食後にご記入いただいたアンケートより、いくつか紹介させていただきます。

- 味は少し薄く感じましたが、このくらいでいいのかなと思いました。家の方が少し濃いのかもかもしれません。
- 味が混ざるのがちょっといやかもしれません。
- ごはんはお茶碗の方がいいと思う。おかずと別の方がいいです。
- 和食に牛乳は辛い、せめてお茶をプラスして欲しい。
- 栄養バランスの良いおいしいお料理でした。給食室の方々の愛情が伝わります。子供に残さず食べるよう話そうと思いました。
- 家庭ではとてもできない手間がかかっていて、ありがたみがよくわかりました。ありがとうございました。

その他、美味しかったです・家でも作ってみます、など沢山のご感想をありがとうございました。ごはんとおかずの盛り付けに関しては、食器の制約もありますが、なるべく混ざらないよう料理の組み合わせなどで工夫していきます。また、牛乳は成長期の中学生には毎日飲んで欲しいものですが、年に何度かはお楽しみで牛乳以外の飲み物も検討しています。試食会にはご参加になれなかった保護者の皆さまには、毎日の給食を学校ホームページに掲載しておりますので、是非ご覧ください。

最後になりましたが、計画や当日の準備、片付けなど教養委員さんにはお世話になりました。ありがとうございました。



今月の献立から

2日 いが栗くん 季節の食材、栗とさつまいもを使い、いかに入った栗もどきを作ります。

19日 食育の日 今月の食育の日は岡山県の郷土料理「蒜山おこわ」を紹介します。鶏肉・山菜・栗など具たくさんのおこわです。

9月使用食材産地情報

人参（北海道）玉葱（北海道）じゃが芋（北海道）きゃべつ（群馬）大根（青森・北海道）小松菜（埼玉）もやし（栃木）きゅうり（群馬）豚肉（茨城）鶏肉（青森）かつお（宮城）メルルーサ（アルゼンチン）むらさいいか（青森）むきえび（ベトナム）ほっけ（ロシア）さんま（北海道）ホキ（アルゼンチン）鶏卵（栃木・埼玉）

給食費の徴収にご協力をお願いします。
今月の引き落とし日は10月13日です。