

2018年



11月給食だより

練馬区立石神井東中学校

校長 堀井 安伸

栄養士 岡野 有紀

朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。1日の気温差も大きいこの季節、体調管理も難しいですが、規則正しい生活を心がけ風邪などひかないようにしましょう。

朝ごはんは温かいものを取り入れ、体の中から温めて登校するなどご家庭のご協力をお願いいたします。

* 試食会を行いました *

10月10日(水)に給食試食会を行い、27名の保護者の方にご参加いただきました。ご記入いただいたアンケートから一部をご紹介します。

「季節を感じられる給食で良かった」「全体に薄味でおいしかった」「さんまの骨まで食べられた」「骨は子供には硬く、食べにくいかも」「見た目より量が多く満足できた」「男子には量が少ない」「ご飯茶碗がほしい」「皿にご飯を盛るのは食べにくい」「ごはんと魚は皿を分けてほしい」「だしも化学調味料を使わず、手作りののが安心で良い」「品数を多くしなくとも、給食で出る品数でも充分なのだと思います、気が楽になった」「食文化や家庭での食事を考えると、なるべく和食を出してほしい」など、たくさんのご意見をいただきました。また、学校給食に期待することとして、「栄養バランスの良いこと・安全な食材料の使用や衛生面」のほか、「味付けの良いこと」「季節感や食文化を伝える・給食を通じて、豊かな心、社会性を育てること」が多くあげられました。

貴重なご意見ありがとうございました。今後の学校給食運営の参考にさせていただきます。

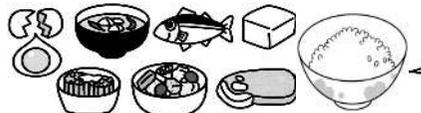
11/24

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」の魅力を見てみよう！

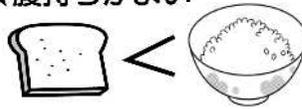
★栄養バランスが整いやすい



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

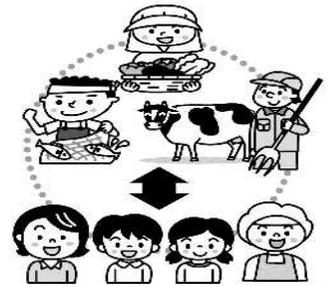
★腹持ちがよい



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、おなががすきにくくなります。

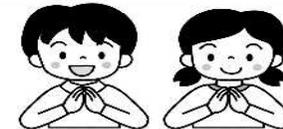
ご存じですか？「地産地消」

地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費する」取り組みです。食料自給率の向上に加え、新鮮で安全な食材を手に入れることができる、輸送にかかるコストを減らし環境にも優しいなど、よいことがたくさんあります。学校給食では、下記のような教育的効果も期待されることから、積極的に地産地消の活用に取り組んでいます。ご家庭でも「地産地消」を意識して、食材を選んでみてはいかがでしょうか？



<p>学校給食に地産地消を活用すると...</p>	<p>地域の自然、食文化、産業等への理解が深まる</p>
<p>食料の生産、流通等に関わる人びとの努力をより身近に理解することができる</p>	<p>食料の生産、流通等に関わる人びとの努力をより身近に理解することができる</p> <p>感謝</p>
<p>「顔が見え、話ができる」生産者などにより生産された、新鮮で安全な食材を確保することができる</p>	<p>流通にかかるエネルギーや経費の節減、包装の簡素化等、環境保護に貢献することができる</p>
<p>生産者など、地域の方の学校教育に対する理解が深まり、連携・協力関係を構築することができる</p>	<p>日本や世界を取り巻く食料の状況や、食料自給率に関する知識や理解を深め、学習意欲を向上させることができる</p>

11月23日は 勤労感謝の日



生産者の方や食べ物に感謝して、食事をおいしくいただきます。

* 11月21日 練馬産キャベツをいただきます *

11月14日は練馬産キャベツを使用した一斉給食の日です。区内の小・中学校全校一斉に練馬産キャベツを給食で使用させていただき取り組みです。石東中ではテスト期間中のため、21日に行います。

23区で一番農地の広い練馬区ですが、その中でも生産量が最も多いのがキャベツです。学校給食で地産地消をすすめるなら、生徒が練馬の農産物について理解を深め、生産者の方々へ感謝の気持ちを持てるようにすることがねらいです。今回届けていたいただくものは、夏の暑い盛りには種を蒔いて生育した「秋キャベツ」です。給食ではキャベツをたっぷり使ったポコロをいただきます。おいしく召し上がってください。

給食費の徴収にご協力をお願いいたします。今月の引き落とし日は11月9日(金)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

