

給食だより

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

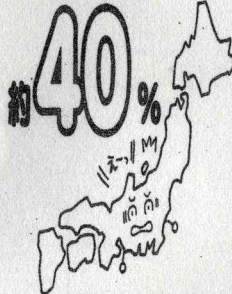
秋も深まり、朝夕の気温も一段と低くなってきました。空気が乾燥するこれからの季節は、風邪やインフルエンザにかかる人が増える時期です。食事の前や、外出先から帰ったら、うがい・手洗いを忘れずにしましょう。

11月23日は、「勤労感謝の日」



私たちが、毎日給食を食べることができるのは、食材を作ってくれる農家の人や、食材を運んでくれる人、給食を作ってくれる調理員さんなど、多くの人々が働いてくれているからです。また、四季がある日本は、1年を通しておいしい食べ物がたくさんあります。色々な物が食べられることにも感謝をしていただきましょう。

日本の自給率は



食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなえているかをあらわす割合です。日本は多くの食べ物を外国から輸入していて、食料自給率は約40%（カロリーベース）しかありません。輸入に頼っている食生活で、万一輸入がストップするような事態が起こると、わたしたちの食生活は成り立たなくなってしまいます。ですから、地域でつくられているもの、国産のものを大切にしていける必要があるといえます。

※カロリーベースとは、食料の熱量（エネルギー量）をもとに食料自給率を計算したものです。

ちきんちしょう 地産地消でおいしい給食！

「地産地消」とは、地域で生産した物を地域で消費するという意味の言葉で、生産者への理解を深め、地域の魅力を高めることができる取り組みです。新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。学校給食においても、この取り組みが推進されています。



11月8日は「いい歯の日」 よくかんで食べよう

よくかむと、食べすぎを防いだり、脳の血流がよくなって記憶力や集中力を高めたりする効果があります。また、だ液がたくさん出て、食べ物を消化吸収しやすくし、むし歯の予防にもなります。いつまでもおいしく食事をするために子どものうちから口の中を健康に保ち、よくかんで食べましょう。

10月23日に、給食試食会が行われました。保護者・地域の方々、計20名の方に参加していただきました。今年は、本校の給食がどのように作られているのか、給食室での調理の様子を写真に撮り、スライドを使って説明を行いました。短い時間ではありましたが、とても充実した時間となりました。お忙しい中をご参加いただき、ありがとうございました。



レシピ紹介～10月23日の献立より～

試食会でも、「人参が苦手な子供でも食べやすい。」と、好評のメニューでした！

キャロットポタージュ

材料（4人分）

- ・人参・180g(中1本) ・玉ねぎ・160g ・セロリー・5g ・バター・小さじ1 ・ご飯・40g ・牛乳・200cc
 - ・水・480cc ・固形コンソメ・1/2～1個 ・塩・小さじ1/2 ・こしょう・少々 ・生クリーム・20cc
- ※給食では固形コンソメは使用せず、鶏ガラからスープをとっていますので、塩分は調節して下さい。

作り方

1. 玉ねぎ・セロリーはみじん切りにする。人参はいちょう切りにし、柔らかくなるまで茹でる。
2. ご飯・人参・牛乳を合わせ、ミキサーにかける。
3. 鍋にバターを入れて熱し、玉ねぎ・セロリーを炒める。
4. 玉ねぎが透き通ってきたら水 とコンソメを加え、煮る。
5. 火を弱め、2をザルなどでこしながら加え、煮込む。
6. 塩・こしょうで味を調え、仕上げに生クリームを入れる。

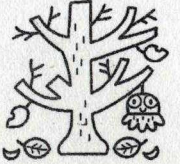


(1人分114kcal)



今月の献立より

- ・11月8日の118の日にちなんで、8日と11日は大豆・ひじき・切り干し大根・小松菜・桜エビなどを使って、かみかみメニュー・カルシウム強化メニューを取り入れました。
- ・練馬区では、毎年11月の食育の日（19日）に、小中学校で一斉に練馬区産のキャベツを使った献立を取り入れます。近隣の畑で、取れたてのキャベツが届きます。本校は新鮮な練馬キャベツを使って、回鍋肉（ホイコーロー）丼を作ります。
- ・今月の果物は、りんご・柿・みかん・ラフランス・冷凍りんごの予定です。ラフランスは、山形県・天童市より産地直送が届きます。



学校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11日(月)です。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
	kcal	g	g (%)	mg	mg	AugRE	B1 mg	B2 mg	Cmg	g	
今月平均	826	30.7	26.0 (28.3)	364	2.8	294	0.5	0.63	36	5.2	3.7
摂取基準	820	31.1	摂取エネルギー全体の25~30%	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0