

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

11月は勤労感謝の日があります。この日は「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう」日とされています。

わたしたちが食事ができるのは、「食」が多くの人の活動によって支えられているからです。日々、感謝して食事をしましょう。



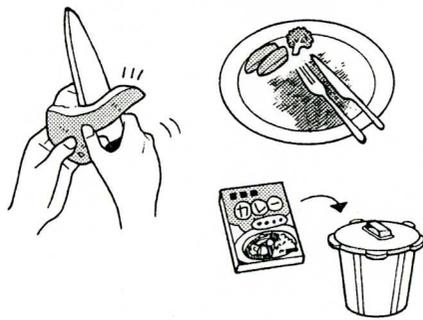
11月23日は勤労感謝の日

給食には多くの人がかかわっています



みなさんがいつも食べている学校給食は、おいしい食材をつくってくれる生産者の方や、大量に調理をしてくれる調理員、栄養バランスのよい献立を考える栄養士などの多くの人々の仕事によって支えられています。学校給食を支えてくれる人々は、みなさんの心身の発達のために、日々、さまざまな努力や苦労を重ねています。学校給食が食べられることを当たり前とは思わずに、感謝して残さずに食べたり、食事のあいさつをきちんとしたりするようにしましょう。

家から出る食品ロスを減らそう！



食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。日本では食品廃棄物が年間約1700万トン出ていますが、その中には年間約500～800万トンの食品ロスがあると考えられています。

家庭での食品ロスを減らすには、「過剰除去（野菜などの皮を必要以上にむくことなど）」「食べ残し」「直接廃棄（賞味期限切れなどで手をつけずにそのまま捨てること）」などに気をつけることが大切です。

旬のキャベツのお話

キャベツには、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に効果のあるビタミンU(キャベジン)と、ビタミンKが含まれています。ビタミンCも多く、特に芯の部分に豊富です。熱に弱い成分なので、サラダや、短時間で炒めて食べると効果的です。春と冬に旬がありますが、これからの季節の冬キャベツは、ずっしりと重く、巻きのつよいものは甘みがありおいしいです。



～今月の献立より～

今月の給食も、旬の食材をたくさん使った献立にしました。キャベツ、鮭、タコ、れんこん、小松菜、白菜、大根、カブ、さつまいもなどを使用する予定です。

- ・6日・・・11月8日(いい歯の日)にちなんで、するめ・小松菜・ししゃも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。よく噛むと満腹感が得られて肥満防止になるほか、脳の働きが活発になります。また、だ液がたくさん出て、むし歯予防になったり、消化・吸収がよくなりました。よくかんで食べるように意識しましょう。



- ・19日(食育の日)・・・練馬区内の小中学校の給食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10日です。通帳などで前日までに残高のご確認をよろしくお願いいたします。学校給食費(教材費等)の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日(口座振替の前日)までに指定口座への入金(納入)をお願いいたします。なお、未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。