

平成23年4月ランチタイムス



ご入学、ご進級おめでとうございます。桜の開花とともに新しい季節を迎えました。3月11日の地震で14日から中止されていた給食が再開することができました。地震等の影響により一部供給停止の物資もでてきました。東北地方では、まだまだ給食どころではない地域もあります。残さないで感謝して食べてほしいと思います。心もからだも大きく成長するためには健康が第一条件です。その健康を保つために、重要なのが「食事」です。学校給食では毎日の給食が生きた教材となるように献立をたてています。給食を通して、成長期にある子どもたちに望ましい食生活を身につけさせていきたいと思ひます。

給食はこのように作られています

- *いろいろな食品を幅広く使用
 - 旬の野菜や果物を使っています。献立や材料をみて季節や旬わかるように工夫しています。
 - 地域の産物を活用しています。三鷹市や江戸川区、練馬区、あきる野市、国分寺市、稲城市などの畑から直送の新鮮な旬の野菜や果物を使っています。とうもろこしや枝豆など多田小の使用日にあわせて栽培されている野菜もあります。みそ、しょうゆ、酢、テンペも東京産です。***地産地消**
 - 7のつく日は「葉っ葉の日」東京生まれの小松菜を使った献立をとり入れています。***地産地消**
 - 月1回(19日の食育の日)八丈島のむろ鯨や飛び魚等の魚や東京の牧場産の東京牛乳、あきる野市の米(アキニシ)を使います。***地産地消**
 - ***地域の産物の活用計画** 生産者と協議して使用しています。
 - 栄養素やさまざまな食品の組み合わせを考えて、栄養バランスのとれた食事内容に配慮して、献立が生きた教材となるように工夫しています。



- ***献立表やランチタイムス(食育・給食だより)に目を通してください。**
 - 献立表は冷蔵庫など目のつくところに貼っておいてください。ランチタイムスは食に関する情報や学校での様子をお伝えします。
 - ***多田小ホームページ「給食日記」をご覧ください。**
 - 毎日の給食の写真がでています。
- ***かみごたえのある料理を8のつく日は「歯っぴーカミカミデー」**
 - よくかんで食べる習慣が身につくようによくかまない食べにくい食品を料理に取り入れています。(8日、18日、28日に豆・小魚・するめ・れんこん・ごぼうなどを使って)
 - *よくかむことは、あごの発達や歯並びをよくし、肥満防止や虫歯予防に効果があります。さらに、脳を刺激し、頭がよくなるといわれています。

- ***安全でおいしい手作り給食を**
 - 良質で安全な食品を使用しています。肉加工製品は無添加のベーコンやソーセージやハムを使用しています。
 - 「だし」や「スープ」は、かつお節、むろ節、こんぶ、煮干し、鶏骨、豚骨を料理に応じて使っています。むろあじのけずり節は八丈島産です。とてもおいしですがです。
 - 手作り給食です。コロケ、ハンバーグ、ジャム等もちろん学校で作ります。カレー等も学校で作ります。
 - 月1回学校で作った焼たてのパンを出しています。小麦粉は国産小麦粉(北海道のパン用小麦粉香麦を使用)⇒**ペーカリー多田のパン**
 - 食中毒に配慮しています。平成8年にO157の食中毒が起こったから、75℃1分以上を確認するとともにサラダ類の野菜も加熱しています。



- ***伝統食文化の継承を**
 - 日本の食文化を大切に考え、行事食など日本食のよさを取り入れています。
 - 日本に昔から伝わる素朴な料理を取り入れています。(赤飯、金平やひじきや切り干し大根などの乾物を使った料理)
 - 全国の郷土料理を取り入れています。
 - 世界の料理も取り入れています。

レッツ ショクイク 48

学校給食法 食育を充実 学校給食は生きた教材 平成21年4月1日施工

現在の学校給食法は平成21年4月改正されたものです。「食育」を加え地域の特色を生かした学校給食の実施を求めており、給食を通じて「食への感謝や地域文化の理解、郷土への愛着などを育む」といった理念が盛り込まれています。

学校給食の目標

- 一 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 二 日常生活における食事について正しい知識を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 三 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 四 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについて理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 五 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 六 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 七 食料の生産、流通及び消費について、正しい知識に導くこと。

ご家庭でも! 食育は学校だけでできるものではありません。楽しい食卓を囲み、食体験を一生の財産に

多田小では! 「食に関する指導」計画および「元気アップライフ」年間指導計画に基づき食育や体力づくり等の健康教育を推進します。毎日の給食は生きた教材となるように献立を作成して「ランチタイムス」**以外**、で子どもに発信していきます。今年度も地産地消を進めることにより、子どもたちが新鮮さとおいしさを味わい、東京でもこんなものがとれるのだとということを知るようにします。畑の様子や生産者の栽培に対する想いを伝えたり、かわりを通していただいている命への感謝の気持ちを伝える給食づくりを進めます。

旬のパワー いちご でパワーアップ パワー⇒ **ビタミンCの宝庫 練馬の畑で熟した『莓』が登場します。**

いちごの原産地はチリ、日本には1840年ごろ、オランダから輸入され、オランダイチゴと呼ばれていました。1950年代までは高級フルーツでしたが、1960年代に入ってトンネル栽培、ハウス栽培されるようになって、生産量が飛躍的に増加して、広く食べられるようになりました。*学校では、練馬区に加藤さんの畑で熟した甘いいちごを使います。ジャムにもします。