

(家庭数配布)
平成29年度
10月

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

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
10月の引き落としは10月5日(木)です。



平成29年9月25日
練馬区立北町小学校 校長 稲葉 孝之
栄養士 澁谷 模

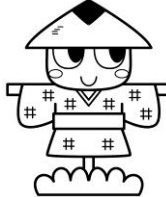
「食欲の秋」というように、おいしいものがたくさん出回る季節です。
旬のものを積極的に食事にとり入れてほしいと思います。

ただし、食べすぎは禁物です。肥満や生活習慣病(脂肪分や塩分のとりすぎ、不規則な食
事などの食生活の乱れや、運動不足や休養不足などの習慣が、長年にわたって続くこと
によって発症する病気)を予防するためにも、望ましい生活習慣を身につけましょう。

生活習慣病を予防しましょう



生活習慣病を予防するには、栄養バランスのよい食事を規則正しく食べることや、適度に
運動をすること、十分な睡眠をとることが大切です。一度身についた生活習慣をかえるのは
大変なことです。子どものうちから望ましい生活習慣を身につけましょう。



10月の献立から

4日(水)十五夜メニュー『秋いっぱいごはん』『お月見団子』
今年の十五夜は10月4日です。この日にちなみ、秋の味覚(さつまいも、しめじ、
さといも)をたっぷり使った「秋いっぱいごはん」と、給食室で心を込めた手作りデ
ザート「お月見だんご」を出します。お楽しみに!

11日(水)りんごジャムサンド

紅玉を使って給食室でりんごジャムを手作りし、パンにはさみます。さわやかな酸
味がおいしい一品です。秋の味覚を楽しみましょう。

30日(月)ビュンドナーゲルシュテンズッペ風

ビュンドナー(スイスのグラウビュンデン州の)+ゲルシュテン(大麦)+ズッペ
(スープ)という名前の通り、大麦を入れた、スイスの伝統的なスープです。
海外旅行をした気分で、世界の料理を給食で味わってみましょう。

★10月は、たくさん秋の味覚が登場します。
給食の中から、たくさんの秋を見つけて欲しいと思います。

不足しがちな栄養素『カルシウム』をとる工夫



成長期の体にとって、また、大人にとっても大切な栄養素であるカルシウム。
日本人にとって不足しがちと言われる栄養素ですから、積極的にとっていくことが大
切です。
カルシウム摂取の代表食品と言えば、最も吸収率の高い牛乳や乳製品ですが、食物ア
レルギーなど、体質によって牛乳をとることが出来ない場合は、他の食品から上手に
カルシウムをとり入れていきましょう。

◇牛乳・乳製品以外にカルシウムを多く含む食品◇

- ①緑黄色野菜(小松菜、ほうれん草、モロヘイヤ、水菜、春菊、チンゲンサイなど)
★緑色の濃い野菜にカルシウムが豊富です。
1日1皿は緑の野菜と組み合わせましょう。
- ②大豆製品(木綿豆腐、がんもどき、凍り豆腐、納豆、丸大豆、きなこなど)
★カルシウムだけでなく、女性ホルモンに似た働きで骨粗鬆症を予防するイソフラ
ボンが入っています。1日1回、いずれかの大豆製品をとりましょう。
- ③小魚・海藻・乾物(ちりめんじゃこ、丸干しいわし、ひじき、いりごま、
さくらえび、切り干し大根、刻み昆布など)
★乾物類にはカルシウムが豊富です。料理に少しずつ加えて使いましょう。

◇カルシウムの吸収に関わる栄養素◇

- ◎カルシウムの吸収を助ける栄養素
ビタミンD(きのこ・魚類など)、ビタミンC(野菜・果物など)、ビタミンK
(納豆・発酵食品など)、クエン酸(レモンや酢などの酸味のもの)、乳糖(牛乳、
乳製品)
- ×カルシウムの吸収を妨げる栄養素
シュウ酸(ほうれん草など。→シュウ酸は茹でることで減らすことができるので、
サッと茹でてから食べましょう。)、過剰のリン(加工食品、インスタント食品な
どの添加物に注意しましょう。)

- ★カルシウムの吸収率は、食品によって違います。
また、それぞれの食品に含まれる栄養成分に違いがあるので、いろいろな食品から
とりましょう。
- ★骨を強くするためには、「毎日3食食べる」「(可能な限り)牛乳・乳製品を毎日
とる」「小魚・野菜・大豆製品を積極的に食べる」「日光を浴びる機会をもつ」
「定期的に運動する」「日常生活で、歩く習慣をつける」ことが大切です。

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	Kcal	g	%	mg	mg	Aμg	B ₁ mg	B ₂ mg	Cmg	g
北町小平平均	618	22.7	29.7	350	2.2	248	0.36	0.47	28	4.6
学校給食摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー 全体の 25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5