

給食だより 10月

平成 27 年 9 月 30 日
 練馬区立北町西小学校
 校長 世古 徳浩

暑さもやわらぎ、すこしやすい季節になりました。
 この時季はおいしい食べ物がたくさんあり、食欲の秋ともいわれ
 ています。しかし、おいしいからといって、食べすぎてしまわない
 ように気をつけましょう。



間食は上手にとりましょう

間食をとりすぎると……

間食をとりすぎることによって、余
 分な栄養素が脂肪として体に蓄えられ、
 肥満の原因になります。肥満は、糖尿
 病や脂質異常症などの生活習慣病に大
 きく関係しています。肥満を予防し、
 生活習慣病にならないためにも、間食
 のとりすぎに注意することが大切です。



間食をとる時のポイント

<p>適量を守って、とりわけ</p>	<p>時間を決めてだらだら食べない</p>	<p>不足しがちな栄養素を補う</p> <p>ヨーグルト (カルシウム) ふかしいもなど (食物繊維)</p>	<p>表示を見ながら選ぶ</p> <p>栄養成分表示 (1袋 50g当たり) エネルギー 255kcal たんぱく質 3.3g 脂 質 12.7g</p>
--------------------	-----------------------	--	---

チャレンジ クッキング

5年生・6年生は、夏休みの家庭科学習にチャレンジしました。とってよい料理やお菓子が出来上がり、10月からの給食に使わせてもらうことにしました。今月は、5年1組の児童のメニューです。

8日(木) ★高菜チャーハン・魚のガーリックステーキ・キャベツとベーコンのスープ・牛乳
 高菜チャーハンは、ご飯に卵をからめるのがむずかしかったです。できもうまく出来たので、よかったし、味もおいしかったです。



13日(火) キャロットライス ★ サモサ ・なると入り卵スープ ・ 牛乳
 今回 サモサとラタトゥーユ作りをして、とくにサモサがむずかしかったです。なぜなら皮でつむところが具を多くしてしまうと皮がやぶけてしまったり、はみ出してしまいむずかしかったです。

K.W さん

22日(木) 長崎ちゃんぽん ★ ハチミツレモンマフィン ・牛乳
 思ったより、かんたんに作れました。レモンをうすく切るところが一番むずかしくて刃物に気を付けながらできました。生地が、ずっとまぜているとふわふわしてきたりオーブンで焼いているとき ふくらんでくるのがおもしろかったです。

R.I さん

9月に使用した食材料の生産地

		産地	食 材	産地	食 材	産地
乳製品	牛乳	千葉	パン粉	アメリカ	にんじん	北海道
		群馬	ごま	パラグアイ	もやし	栃木
		岩手	カットのり	有明	さつまいも	千葉
		宮城	しらす	徳島	エノキダケ	長野
		秋田	さば	ノルウェー	だいこん	北海道
		青森	たら	アラスカ	キャベツ	群馬
	北海道	さけ	北海道	ごぼう	青森	
	バター	北海道	茹でたけのこ	福岡	ねぎ	茨城
	チーズ	オーストラリア	小松菜	埼玉	カボチャ	北海道
	乾物	かつお節	静岡	しょうが	高知	白菜
干し椎茸		九州	ニンニク	青森	冷凍みかん	和歌山
だし昆布		北海道	玉葱	北海道	りんご	青森

学校給食費の徴収にご協力をお願い致します。
 今月の引き落とし日は10月27日(火)です。
 手数料の10円も一緒に入金をお願い致します。