

# 給食だより11月号

平成30年11月1日

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

練馬区立向山小学校

校庭の木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じます。これから寒さが本格化しますので、しっかり食べて体力をつけ、風邪をひかない丈夫な体を作りましょう。

11月8日は「いい歯の日」

よくかんで食べて健康

みなさんは、食べ物を食べる時、よくかんでいますか？  
よくかんで食べると、私たちの心と体の健康にいいことがたくさんあります。

脳の働きがよくなる！



食べ物の味がよくわかり、  
味覚が発達！



ストレスを  
やわらげる！



虫歯や歯周病  
を防ぐ！



あごが丈夫に  
なり、歯並び  
がよくなる！



顔の表情が豊かに、  
肌もきれいになる！



肥満を防ぎ、  
生活習慣病を  
予防！



食べ物の  
消化がよ  
くなる！



11月23日は勤労感謝の日です。この日はもともと「新嘗祭」という、農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日でした。今年もたくさんの農作物が収穫されたことを感謝し、食べ物を大切にいただきましょう。



今月の給食から

秋も一段と深まり、朝夕の気温が一段と低くなってきました。野菜・芋・蕪などの旬のものが豊富に出回る時期です。旬のものには栄養が多く含まれています。給食ではたくさんの旬の野菜を取り入れています。残さず食べましょう。

8日はいい歯の日になんで噛みごたえのある給食です。

今年も地場野菜を使用した給食を、14日に実施します。向山小学校ではこの日「ホイコーロー」で練馬産キャベツを使用します。この時期のキャベツは肉厚で甘味がありますので煮込み料理や炒め物に向きます。地元の農家の人が作ってくださったキャベツを、おいしくいただきましょう。

主な給食食材 10月分

しめじ・白菜・長野蕪 かぼちゃ・大根・人参・じゃがいも・玉葱…北海道  
いんげん…千葉県 キャベツ…練馬区・群馬県 小松菜…練馬区 にんにく・  
ごぼう…群馬県 ほうれん草…群馬県 カリフラワー・ピーマン・さつまいも・  
栗・ニラ・チンゲンサイ…茨城県 みかん…熊本県・静岡県 りんご…秋田県  
きゅうり・ほうれんそう…群馬県 生薑…高知県 にんにく・ごぼう…群馬県  
キャベツ…群馬県・練馬区 ねぎ…山形県 さんま…岩手県 鱈・ししゃも…  
ノルウェー めばる…アラスカ 鰯…岩手県・群馬県 豚肉…茨城県・岩手県  
精米…群馬県

給食費の引き落としにご協力ください。11月の引き落とし日は12日(月)です。

1人1回あたり平均栄養摂取量(中学生)

| 今月の平均        | エネルギー | たんぱく質                | 脂質                   | カルシウム | 鉄   | ビタミン  |      |      |     | 食塩相当量 | 食塩摂取量 |
|--------------|-------|----------------------|----------------------|-------|-----|-------|------|------|-----|-------|-------|
|              | kcal  | g                    | g                    | mg    | mg  | AugRE | B1mg | B2mg | Cmg | g     | g     |
| 613          | 23.3  | 21.1                 | 329                  | 2.0   | 207 | 0.40  | 0.51 | 28   | 4.1 | 2.2   |       |
| 学校給食<br>摂取基準 | 650   | 摂取エネルギー<br>全体の13~20% | 摂取エネルギー<br>全体の20~30% | 350   | 3.0 | 200   | 0.40 | 0.40 | 20  | 5.0以上 | 2.0未満 |