

がつきゅうしょく 11月給食だより

練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一



早寝早起朝ごはん 「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

旬の果物を 味わいましょう!



収穫の秋を迎え、たくさんの旬の果物が店頭をにぎわせています。現在は、季節を問わず1年中食べられる物が増えていますが、旬の果物は旬の時期にしか出回らないものが多く、季節感を味わうことが出来るのも魅力です。また、ビタミン、ミネラル、食物繊維のほか、ポリフェノールやカロテノイドといった機能性成分が含まれているものが多く、生活習慣病予防に役立つ健康的な食べ物です。それぞれ、見た目や味わいが異なるさまざまな品種がありますので、いろいろと食べ比べてみるのも楽しいですね。

★「毎日くだもの200グラム推進全国協議会」では、可食部（皮や種を除いた部分）で1日当たり200グラムの果物を食べることを勧めています。

秋においしい果物



ぶどう



かき



なし



いちじく



りんご



みかん



キウイフルーツ
(国産)



今月の献立



13日(水) ~練馬産キャベツを使った全校一斉給食~

フレンチトースト・ポトフ・みかん

練馬区内の全ての小中学校で、練馬産のキャベツを使った献立を実施します。ポトフにたくさんキャベツを入れました。

20日(水) ビビンバ・かきたまスープ

ビビンバの「ビビン」には、「混ぜる」という意味があります。

郷土料理や世界の料理を組み合わせ、旬のくだものなどを使います。どうぞお楽しみに!

コツコツ貯めよう! 骨貯金

骨の強さは、「骨量」と「骨質」によって決まります。このうち骨量は、成長期の10代に急激に増加し、20~30代で最大になると、その後はだんだんと減少していきます。つまり、将来にわたって丈夫な骨を保つには、10代のうちにどれだけ「骨貯金」できるかがカギとなります。

「骨貯金」のポイント

①栄養バランスのとれた食事

骨は、カルシウムなどのミネラルと、たんぱく質のコラーゲンでできており、皮膚や髪の毛と同じように毎日つくり替わられています。食事を抜いたりせず、1日3回必ずとるようにしましょう。主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスをとりやすくなります。

②カルシウムをしっかり取る

サプリメントではなく、食事からカルシウムをとるようにしましょう。カルシウムは体内へ吸収しにくい栄養素ですが、牛乳・乳製品は、ほかの食品と比べて、カルシウムの吸収率が高い特長があります。また、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKと一緒に取るのも効果的です。



1日に必要なカルシウム量

年齢	男性	女性
8~9歳	650mg	750mg
10~11歳	700mg	750mg
12~14歳	1,000mg	800mg
15~29歳	800mg	650mg
30~49歳	650mg	650mg
50歳以上	700mg	650mg

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015年版」より)

カルシウムの多い食品	しらす干し	納豆	小松菜
牛乳 1コップ1杯(200g) 220mg	大さじ2(10g) 52mg	1パック(50g) 45mg	1/4束(70g) 120mg
ヨーグルト 1個(100g) 120mg	木綿豆腐 1/2丁(150g) 140mg	ひじき 大さじ1(5g) 50mg	
プロセスチーズ 1切れ(20g) 130mg			

(文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」より)

ビタミンDの多い食品	ビタミンKの多い食品
イワシ・サケなどの魚類	納豆、小松菜・ほうれん草・モロヘイヤなどの葉野菜
★ビタミンDは、日光に当たることで体内でもつくられます。	

③適度に運動する

強い骨をつくるには、運動をして骨に重力をかけることも必要です。バスケットボールやバレーボールなど、よくジャンプをする競技で背が高い選手が多いのは、より多くの重力が骨に加わっているためです。運動する習慣のない人は、ウォーキングやスクワットなど、意識して体を動かすようにしましょう。



学校給食費の納入にご協力をお願いします。引き落とし日は11月5日です。