

# 11月給食だより

平成30年10月31日  
練馬区立旭丘中学校

秋も深まり、日に日に寒さが増してきました。空気が乾燥するこの季節は、風邪を引きやすくなります。外から帰ってきたときや食事の前などは、手洗い、うがいを丁寧に行いましょう。3食しっかり食べて、栄養を蓄えることも大切です。好き嫌いせずに何でもバランス良く食べて、健康な体を作りましょう。

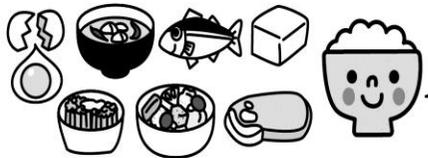
11/24

## 和食の日

和食の日は、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子供たちに伝統的な食文化を伝えています。

### 和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！

#### ★栄養バランスが整いやすい

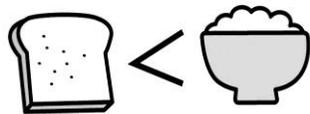


いろいろな食材や味付けの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

お茶わん1杯  
(150g) 当たり

- ・エネルギー 252kcal
- ・炭水化物 55.7g
- ・たんぱく質 3.8g
- ・脂質 0.5g
- ・カルシウム 5mg
- ・鉄 0.2mg

#### ★腹持ちがよい

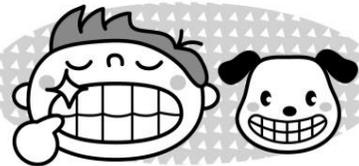


お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかやすくなります。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

11月の引き落とし日は、11月5日(月)です。

## よくかんで食べていますか？



11月8日は「いい歯の日」

健康な歯を保つためには、よくかんで食べることで、食べたをしっかり歯を磨くこと、そして好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物を満遍なく食べることが大切です。特に、歯をつくるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは意識してとりたい栄養素です。

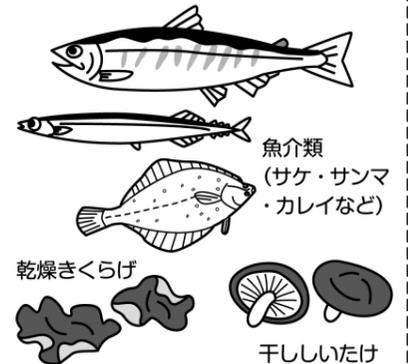
#### 歯や骨をつくる

##### カルシウムの多い食べ物



#### カルシウムの吸収を助ける

##### ビタミンDの多い食べ物



8日(木) ★ いい歯の日献立 ★

「いい歯の日」にちなんで、給食室ではかみごたえのあるじゃこを使用した「じゃこのサラダ」を作ります。よくかんで食べて、丈夫で健康な歯を目指しましょう。

14日(水) ★ 練馬産キャベツの献立 ★

区内の小中全校一斉に、練馬産キャベツを使った給食を実施します。旭丘中学校では、おいしくて新鮮なキャベツをたっぷり使い、「キャベツたっぷりミートローフ」を作ります。

#### 給食の食材の主な産地(9月)

- |                          |                                 |                           |
|--------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| ・北海道 (玉ねぎ、人参、じゃが芋、大根、マス) | ・茨城県 (れんこん、チンゲンサイ、ピーマン、大葉、さつまい) | ・山梨県 (巨峰、シャインマスカット)       |
| ・青森県 (にんにく、長ねぎ、ごぼう、かぶ)   | ・栃木県 (もやし、卵)                    | ・長野県 (セロリ、パセリ、白菜、しめじ、えのき) |
| ・岩手県 (いんげん)              | ・群馬県 (キャベツ、葉ねぎ、とうもろこし)          | ・静岡県 (みつば)                |
| ・宮城県 (ごぼう、里芋)            | ・埼玉県 (豚肉)                       | ・愛知県 (ミニトマト)              |
| ・秋田県 (長ねぎ)               | ・千葉県 (さつまい)                     | ・鳥取県 (鶏肉)                 |
| ・山形県 (りんご、長ねぎ、きゅうり)      | ・東京都 (小松菜、舞茸、きゅうり、冬瓜、なす)        | ・岡山県 (マッシュルーム)            |
| ・福島県 (きゅうり、梨)            |                                 | ・高知県 (しょうが)               |