

# 11月給食だより

令和元年 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。好き嫌いせず何でもバランス良く食べて、健康な体を作りましょう。

今月はオリンピック・パラリンピック応援献立で、台湾料理とウルグアイ料理を作ります。世界の料理をたくさん知って来年のオリンピックイヤーを迎えましょう。

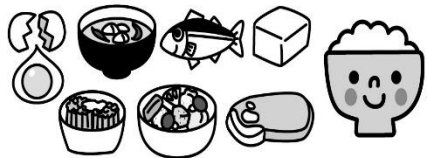
11/24

## 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！

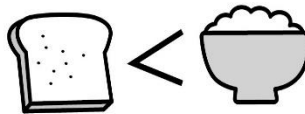
#### ★栄養バランスが整いやすい



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、おなかはずきにくくなります。



## 感謝の心を大切に

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいただきましょう。



今月の献立から

#### 8日(金) ★ いい歯の日献立 ★

「いい歯の日」にちなんで、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。

#### 13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『ねり丸キャベツ』を使った「キャベツたっぷりミートローフ」を作ります。

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(火)です。

#### 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、トマト、ピーズ)
- ・茨城県 (豚肉、ピーマン、ほうれん草)
- ・山梨県 (ぶどう)
- ・青森県 (にんにく、ごぼう、ほうれん草)
- ・栃木県 (卵、もやし、にら)
- ・長野県 (セロリ、白菜、しめじ、えのき)
- ・岩手県 (鶏肉)
- ・群馬県 (キャベツ)
- ・兵庫県 (マッシュルーム)
- ・秋田県 (きゅうり)
- ・千葉県 (さやいんげん、里芋、かぶ)
- ・広島県 (海苔)
- ・山形県 (ねぎ、パプリカ)
- ・東京都 (チンゲン菜、小松菜、まいたけ、かぼちゃ、なす)
- ・愛媛県 (たけのこ)
- ・福島県 (さやいんげん)
- ・神奈川県 (小松菜)
- ・高知県 (しょうが)
- ・宮崎県 (切干大根)