

11月給食だより

令和2年 10月 30日
練馬区立旭丘中学校

秋も深まり、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、うがいをより丁寧に行いましょう。風邪や感染症の予防には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。

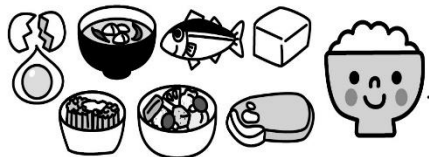
11/24

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

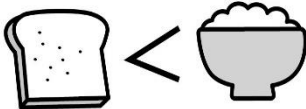


いろいろな食材や味付けの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

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。

“食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めると言えるといいですね。

11月23日は「勤労感謝の日」



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。



9日(月) ★ いい歯の日献立 ★

8日は「いい歯の日」です。給食では、かみごたえのある「秋のかき揚げ丼」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。

11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たっぷり使った「練馬産キャベツのシチュー」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4日(水)です。

給食の食材の主な産地(8・9月)

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| ・北海道 (鮭、じゃが芋、にんじん、大根、トマト、ミニトマト、にんじん) | ・茨城県 (豚肉、れんこん、さつまい) | ・長野県 (しめじ、セロリー、赤黄ピーマン、白菜) |
| ・青森県 (鶏卵、にんにく、いんげん、きゅうり) | ・栃木県 (鶏卵、もやし) | ・静岡県 (チンゲン菜) |
| ・岩手県 (鶏肉) | ・群馬県 (ごぼう、キャベツ) | ・広島県 (レモン) |
| ・宮城県 (葉ねぎ) | ・埼玉県 (なす) | ・愛媛県 (たけのこ) |
| ・秋田県 (きゅうり) | ・千葉県 (じゃが芋、ほうれん草、里芋、にら、みつば) | ・高知県 (しょうが) |
| ・山形県 (青大豆、かぼちゃ) | ・東京都 (ピーマン、小松菜、ねぎ、まいたけ) | ・福岡県 (たけのこ) |
| ・福島県 (キャベツ) | ・新潟県 (エリンギ) | ・長崎県 (さわら) |
| | | ・熊本県 (くり) |