

# 給食だより

平成27年9月号

練馬区立中村中学校  
校長 渡辺 政義  
栄養士 佐藤 真理



「早寝早起き朝ごはん」

運動シンボルマーク

楽しい夏休みを過ごすことはできましたか？まだまだ暑い日が続いているので、体調をくずさないように3食しっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。今月からリクエスト給食が入っているので、楽しみしててくださいね。



## 9月21日は「敬老の日」です

日本は世界一の長寿国で、いまや人生は80年の時代です。しかし、今の食生活のままで80歳まで元気でいられるでしょうか？長寿の食生活の秘密は？

○**選んでとろう、良いたんぱく質を！**→卵、魚、肉、豆腐、納豆など質の良いたんぱく質を多く含む食品を、他の食品と組み合わせ、毎日の食卓にのせましょう。

○**欠かさずとろう、新鮮な野菜・果物・海藻類！**→ビタミン、ミネラルを十分にとりましょう。

○**味は薄めに！**→塩分の取り過ぎは高血圧にもつながります。

薄味にして、食べ物のもつ本来の味を楽しみましょう。

○**動物性脂肪を抑えよう！**→脂っこい物を多くとることは、老化を早めます。

植物性の物を上手に使いましょう。



## 9月17日(水)に「給食試食会」があります！

子どもたちが毎日食べている給食は、どんなものなのか実際に味わってみてください。

試食してみてもての意見や感想、お待ちしております。どうぞよろしくお願い致します。

### 試食会メニュー 「なすのはさみ揚げ」

#### \*材料(1人分)

なす・・・1/2本	薄力粉・・・2.5g
豚ひき肉・・・25g	たまご・・・1.5g
にんじん・・・3g	水・・・1.5g
たまねぎ・・・5g	パン粉・・・6g
たまご・・・2g	揚げ油・・・5g
塩・・・0.15g	中濃ソース・・・5g
こしょう・・・0.02g	

#### \*作り方

- ①なすはヘタを切り落とし縦半分に切る。半分にしたなすに、肉をはさむための切り込みを入れる。
- ②みじん切りにした野菜、豚ひき肉、塩、こしょうを混ぜて、よくこねる。
- ③②を①にはさみ、衣を付けて油で揚げる。
- ④ソースをかけて出来上がり。

### 秋なすをおいしく食べましょう！

なすの皮の黒紫色は、抗酸化作用があるアントシアニンによるものです。

アントシアニンは目の健康に良いと言われる栄養成分です。

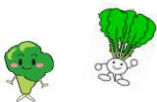


### 給食食材産地(7月分)

野菜…群馬、千葉、長野、栃木、群馬、青森、埼玉、高知、福岡、東京、宮崎、鹿児島、愛媛、山形、茨城

魚類…北太平洋、静岡、ノルウェー

肉類…茨城、群馬、千葉、鳥取、埼玉



### 実りの秋に感謝しよう！

実りの秋、味覚の秋がやってきます。

毎日の給食に、どんな秋の味覚が入っているか探してみましょう。



### 給食費の引き落としにご協力ください

9月の給食引き落としは、9月24日(木)です。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月分平均	826	32.4	25.1	388	3.2	341	0.52	0.61	40	6.3	3.0
学校給食摂取基準	820	30(25-40)	22.7-27.3	450	4.0	210	0.50	0.60	35	6.5	3.0