

給食だより

平成28年10月号

練馬区立中村中学校
校長 渡辺 政義
栄養士 古谷 香



「早寝早起朝ごはん」

運動シンボルマーク

暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。

この時期はおいしい食べ物がたくさんあり、食欲の秋とも言われています。

また、「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」…いろいろな秋を楽しみましょう！

食事は**バランス**が大切です

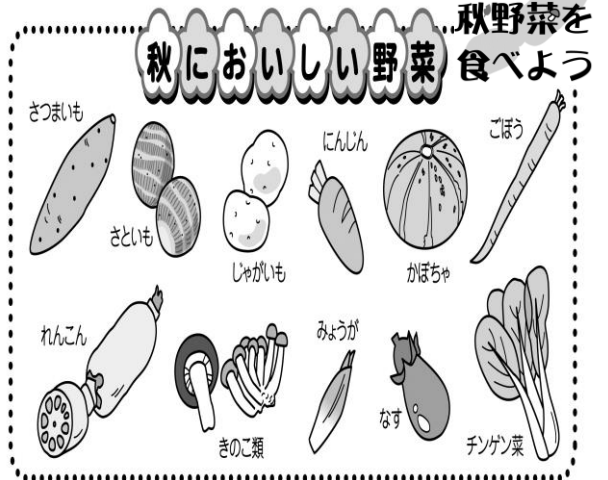
食品には、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、無機質（ミネラル）の5つの栄養素が含まれており、これらを「五大栄養素」といいます。どんなに体によいといわれる食品でも、それ1つで1日に必要な栄養素すべてをとることはできません。いろいろな食品を組み合わせで食べましょう。

★五大栄養素とその働き

炭水化物	おもにエネルギーになる		ご飯、パン、めん、いも、砂糖など
たんぱく質	おもに体（筋肉など）をつくる		肉、魚、卵、大豆製品など
脂質	おもにエネルギーになる		バター、マーガリン、植物油、ラードなど
ビタミン	おもに体の調子を整える		野菜、果物など
無機質（ミネラル）	おもに体の調子を整える、骨や歯などをつくる		海藻、牛乳・乳製品、小魚など

旬の味

秋野菜を食べよう



～レシピ紹介～ 「蒲焼きのたれ」 4人分・・・試食会で提供しました。

<材料>しょうゆ…大さじ1

三温糖（上白糖でも可）…大さじ1と2/3

酒…小さじ1 水…大さじ1

<作り方>調味料を鍋で少し濃度がつくまで煮立てます。

※好みにより量や甘さなど調節してください。

下味をして揚げたさんまの開きやいわしの開き・小魚などに合います。170～180℃の油で10分程度揚げると小骨も食べられます。揚げたてにタレをからめてください。お好みで炒りゴマや七味をふりかけてもおいしく食べられます。

* 9月20日に給食試食会を行いました *

中村小と中西小にも声をかけ、53名の参加がありました。PTAの皆様、参加者の皆様ありがとうございました。また、さまざまなご意見をいただき、ありがとうございました。よりよい給食提供ができるよう今後に生かしていきたいと思っております。

給食食材産地（9月分）

野菜…青森、高知、北海道、長野、宮崎、群馬、山梨、栃木、秋田、千葉、埼玉、山形、茨城、東京

魚類…北海道、三陸、宮城

肉類…茨城、群馬、千葉、埼玉、鳥取

米…青森県産まっしぐら



給食費の引き落としにご協力ください

10月の引き落としは10月20日（木）です。

前日までのご準備お願いいたします。

栄養摂取量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月分平均	823	30.4	25.3	354	3.0	268	0.45	0.59	38	6.1	3.3
学校給食摂取基準	820	30(25-40)	22.7-27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0