

# 給食だより

平成28年11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

日暮れが早くなり、朝・夕の冷え込みが厳しくなってきました。  
さて、11月は勤労感謝の日があります。この日は、「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう日」とされています。私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。日々、感謝して食事をしましょう。



## よくかんで食べていますか？

11月8日は日本歯科会によって、「いい歯の日」と設定されています。  
健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたらしっかり歯を磨くこと、そして好き嫌いをせず、いろいろな物をまんべん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



## 11月22日(火) 練馬産キャベツ登場です！

練馬区立小中学校で一斉に練馬区産キャベツを使用します。



練馬区は、23区の中で一番農地面積が広く、特にキャベツは主産品のひとつです。  
練馬大根は練馬の特産として古くから作られていましたが、栽培のしにくさから別の品種の大根の栽培に転換されてきました。キャベツは大根に代わる作物として栽培が始まり、現在では練馬区の農産物のうち、生産面積第一位です。  
鮮度のよい採れたてキャベツを回鍋肉にたっぷり使い、シャキシャキした食感や甘みを味わえるように仕上げます。

### 給食食材産地(10月分)

- 野菜…練馬、高知、群馬、埼玉、北海道、長野、青森、茨城、山形、栃木、愛媛、千葉、宮城、新潟、和歌山、愛知
- 魚類…千葉、ベトナム、北海道、青森、ノルウェー
- 肉類…宮崎、茨城、群馬、千葉
- 米…青森県産(まっしぐら)



### 手作りの「のりの佃煮」

・・・1日の給食に提供します。

#### \*材料

- 焼きのり・・・5枚
- 水・・・150cc
- しょうゆ・・・25g(小さじ2弱)
- 酒・・・10g(小さじ2)
- 砂糖・・・7g(小さじ2強)

#### \*作り方

板のりは水でふやかしておく。  
鍋に調味料と戻したのりを入れつやが出るまで煮詰める。(甘みは好みで調節してください。)



給食費の引き落としにご協力ください

11月の引き落としは11月21日(月)です。  
前日までのご準備をお願いいたします。

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	825	31.1	25.0	369	3.0	314	0.51	0.59	45	6.4	3.2
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