

給食だより

平成30年11月号

練馬区立中村中学校
校長 渡辺 政義
栄養士 横平 久美



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。
服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい・バランスのよい食事で
風邪を予防しましょう。

「早寝早起き朝ごはん」

運動シンボルマーク

勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。

私たちの食生活は食べ物の命と食べ物を作る人、食べやすく加工や料理してくれる人など、たくさんの人に支えられて成り立っています。食事の際は感謝の気持ちを忘れずによく味わって、なるべく残さず食べましょう。

学校給食摂取基準が一部改正されました！

「学校給食摂取基準」については厚生労働省が策定した「日本人の食事摂取基準」を参考に算出されています。主に改正された点はエネルギー、ビタミンC、食塩相当量です。

学校給食摂取基準	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B ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
7月まで	820	30(25-40)	18.2-27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0
8月より	830	30(27-41)	18.4-27.6	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5

食塩相当量に関しては、**3.0g未満から2.5g未満に改正されました。**

食事摂取基準で中学生の1日の塩分目標量は**8.0g未満のため、目標量の1/3未満を目標とし設定されました。**

塩分の摂りすぎは体に悪影響を及ぼします。

インスタント食品やファーストフードなどは塩分を多く含む食品なので、なるべく控えるように心がけましょう。



11月21日(水)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ポトフにたっぷり使います。キャベツの甘みを楽しんで下さい。

給食食材産地(10月分)

野菜…練馬、北海道、青森、群馬、茨城、長野、高知、栃木、山形、和歌山、新潟、千葉、秋田、岩手

魚類…北海道、熊本、ノルウェー

肉類…群馬、茨城、宮崎、千葉

米…青森県産(まっしぐら) もち米…新潟県

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20日(火)です。
前日までのご準備をお願いいたします。

