



給食だより

令和3年10月

練馬区立中村中学校発行

食べ物を大切にしよう



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れず、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

10月

食品ロス削減月間



10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？ …正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

ビタミンAを多く含む食べ物

にんじん、モロヘイヤ、ほうれん草、レバー、かぼちゃ、ウナギ、ギンダラ



◆今月の給食テーマ◆

「発酵技術や加工食品の特徴を知る」

和食には、保存食・乾物や漬け物、大豆製品などの加工食品が数多く存在しています。

例えば、

7日：切り干し大根、12日：さば文化干し、14日：ちくわ、19日：厚揚げ、21日：豆腐、25日：ひじき、26日：のり、28日：わかめ 等

これらの加工食品は、食材を無駄にせずおいしく食べるための知恵がつまっています。



厚揚げ



みそ



お米は和食の中心的な役割であり、ご飯をおいしく食べるために菜や汁があります。



豆腐



給食食材産地（9月分）

野菜…北海道、青森、秋田、山形、長野、群馬、栃木、茨城、千葉、東京、山梨、高知、
 魚類…北海道、アイスランド、ノルウェー
 肉類…茨城、宮崎

東京産の小松菜を使用しています。



元気に1日をスタートさせる

～早寝 早起 朝ごはん～



～給食費についてのお知らせ～

10月の引き落としは、10月20日（水）です。前日までのご入金にご協力ください。よろしくお願い致します。