開一中　給食だより

平成29年11月号
練馬区立開進第一中学校

早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク

間食について考えよう

11月は、気温もぐっと下がってきて、風邪を引きやすい時期です。期末テスト、周年記念行事、遠足などもあり忙しくなってくる時期でもあるので、体調を崩さないように健康管理をしっかりしていきましょう。

健康管理の中で「間食のとり方」も大切なポイントです。お菓子、ジュースなどの間食をとりすぎると、余分な栄養が脂肪として蓄えられ、肥満の原因になります。肥満は糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病に大きく影響します。肥満を予防して、生活習慣病にならないように、間食のとり方を考えていきましょう。

①　適量を守る	②　時間を決める	③　不足しがちな栄養をとる	④　食品表示を見て選ぶ
お菓子などは、お皿に取り分けて、食べ過ぎないようにする！	間食の時間を決めることによって生活にメリハリを！	不足しがちなカルシウム,食物繊維をとれる間食にする。 ＊ヨーグルトや蒸かし芋など	高カロリー、高脂肪などを食品表示から読み取って間食を選ぶようにしよう！

時間と量を決めて上手に間食をとろう！

11月の献立から

2日(木)　オリパラ献立

*リオ2016パラリンピックメダリスト、木村敬一さんの講演会があるので、オリンピックにちなんだブラジル料理の給食にしました。**フェジョアーダ**は、ブラジルの家庭でよく食べられる煮込み料理です。本場では黒豆を使いますが、給食では大正金時豆でアレンジしました。そのフェジョアーダの付け合わせとして食べられるのが**コーヴィ・ア・ミネイラ**です。ケールの炒めものですが、給食では、キャベツとほうれん草で代用しました。

8日(水)　いい歯の日献立

*よく噛んで食べられるように「ごぼう」と「豆」を使ってドライカレーを作ります。

15日(水)　練馬産キャベツ一斉給食

*地産地消として、練馬産キャベツを使って「回鍋肉」を作ります。練馬区では、食育の一環として、11月に区内の小中学校で一斉に地場野菜を学校給食で使用します。12月には大根を使った一斉給食があります。

22日(水)　リクエスト給食

*サイダーポンチは、7月の「牛乳を飲もうキャンペーン」の2年生の優秀クラス、1組のリクエストです。

24日(金)　70周年記念給食

*25日(土)に70周年記念式典が行われます。前日の24日はお祝い給食にしました。「のし鶏」は末広がりに切って出すことから縁起物として、おせち料理などにも出される料理です。「練馬野菜の柚風味和え」は、開校70周年を記念して、練馬の地場野菜の小松菜と大根を使った彩りのよい和え物です。

主な野菜の産地　9月

玉ねぎ	群馬県	しめじ	長野県	白菜	茨城県	梨	茨城県	ごぼう	青森県
人参	北海道	シャインマスカット	山梨県	パプリカ	山形県	かぼちゃ	北海道	にんにく	練馬区
ねぎ	秋田県	大根	青森県	キャベツ	群馬県	きゅうり	秋田県	じゃが芋	練馬区
さつま芋	千葉県	ピーマン	茨城県	小松菜	埼玉県	里芋	千葉県		

お知らせ

今年で11回目となる「自分で作る朝ごはんコンクール」の各校代表作品が、11/25(土)～30(木)の正午まで、区役所アトリウムで展示されます。どれもアイデアに満ちた作品ばかりです。是非ご覧になってください。開一中では３－５の髙橋未佳さんが銅賞を受賞しました。おめでとうございます！

一人一回当たりの平均栄養摂取量（中学生）

	エネルギー Kcak	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維	食塩 g
						A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
11月平均	806	30.7	25.2	374	3.3	304	0.53	0.62	43	6.3	3.2
学校給食摂取基準	820	25～40	25～30	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

学校給食費の納入にご協力お願いします。今月の引き落としは20日（月）です。