開一中　給食だより

平成30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

　11月は気温がぐっと下がってきます。期末テスト、校外学習などもあり、学校生活も忙しくなってきます。体調を崩しやすい時期でもあるので、早寝早起き朝ごはんを意識して、健康管理をしっかりしていきましょう。

11月の献立より

8日　「いい歯の日」献立です。しっかり噛んで歯と顎の健康を保ちましょう。よく噛めるように、ごぼうたっぷりのドライカレーと、カリカリ小魚の入ったサラダにしました。
19日　世界の料理　　今月はアフリカ料理です。
21日　練馬区一斉給食「キャベツ」の日です。　練馬区で採れたキャベツを使います。開一中は回鍋肉丼です。
28日　自給率アップを目指し、「国産小麦」を使ったパンにしました。

19日～21日は練馬区で、2年生を対象に、給食の残食調査があります。残食%を算出し、集計をとります。

世界の料理　⑥　アフリカ料理　　Africa

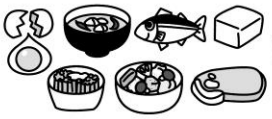
イリオ（ケニア）・・・・・マッシュポテトにグリーンピースをつぶしたものを混ぜて食べるもの。色がほのかに緑色になります。
ボボティ（南アフリカ）・・南アフリカの国民食と言われている料理で、スパイスの入ったミートローフです。給食では、スパイスは控えめにして作ります。ご飯に乗せながら食べるのが南アフリカ流です。
ブレディー（レソト）・・・レソトは、南アフリカに囲まれている小さな国です。ブレディーはラム肉を使ったトマトスープのことです。給食では鶏肉を使って作ります。

11/24 和食の日

　和食の日は、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！

★栄養バランスが整いやすい



　いろいろな食材や味つけの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

お茶わん1杯（150g）当たり
- エネルギー 252kcal
- 炭水化物 55.7g
- たんぱく質 3.8g
- 脂質 0.5g
- カルシウム 5mg
- 鉄 0.2mg

★腹持ちがよい

　お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかがすきにくくなります。

作ってみよう

ご飯がすすむ！ひじきのふりかけ

材料　4人分

＊芽ひじき	乾燥4g
＊白いりごま	5g
★みりん	小さじ1
★醤油	小さじ1.5
★砂糖	小さじ1
★水	大さじ1.5

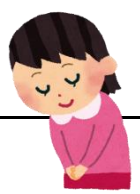
作り方
①ひじきを水で戻しておく
②★を鍋にかけ、戻したひじきを入れ、弱火で水分がなくなるまで煮詰める
③最後に白ごまを入れて完成

主な野菜の産地　9月の給食

人参	青森県	小松菜	埼玉県	ピーマン	茨城県	ごぼう	青森県
玉ねぎ	北海道	えのき茸	長野県	大根	北海道	じゃがいも	北海道
キャベツ	長野県	チンゲン菜	静岡県	もやし	千葉県	南瓜	北海道
ねぎ	青森県	きゅうり	埼玉県	ブルーベリー	東京都	梨	新潟県

テーブルクロスについて

　いつも、エプロン、三角巾、テーブルクロスの洗濯にご協力いただき、ありがとうございます。テーブルクロスはアイロンをかける必要がありません。洗ったらそのままたたんでお持ち下さい。



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（火）です。