

# 給食だより 11月号



令和2年度 開進第一中学校



日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。



## 風邪をひかない丈夫な体をつくろう!

### 栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。



### 適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。



### 十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。



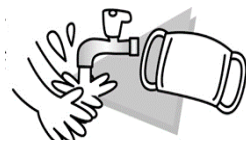
### こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。



## 再確認しましょう

- 給食時に机に敷くランチョンマットは毎日新しいものをもって来るようにしましょう。
- 食事の時外したマスクを入れておく袋などもって来るようにしましょう。



これから風邪がはやる時期なのでもう一度給食時間の衛生管理を見直しましょう。

一人一回あたりの平均栄養摂取量 (中学生)

11月	エネルギー (kcal)	タンパク質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	828	15	28.1	3.1	361	113	29	28	0.55	0.59	50	6.3
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

## 11月の献立より

11日 練馬区一斉給食の日です。この日はどの学校でも練馬区内で作ったキャベツを使った献立が提供されます。開一中は回鍋肉です。



25日 世界の料理③の日です。今月はイギリス料理のシェパーズパイを紹介しします。ミートソースの上にマッシュポテトを乗せて焼くグラタンに似た料理です。



## やはり練馬スパゲティ強い! 開一中給食総選挙結果発表

9月に行った給食総選挙アンケートの結果ができました。

	主食	デザート	その他
1位	練馬スパゲティ	サイダーボンチ	青のりポテト
2位	きなこ揚げパン	スイートポテト	大学芋
3位	しょうゆラーメン	オレンジゼリー	ジャーマンポテト

という結果になりました。今月の給食に登場しますので楽しみに!

\*その他2位の大学芋は10月に出してしまったので4位の福神漬けが献立に入りました。

## 主な野菜産地 10月の給食

人参	北海道	長ネギ	青森県	大根	北海道	キャベツ	群馬県
ほうれん草	群馬県	もやし	栃木県	にら	栃木県	玉ねぎ	北海道
じゃが芋	北海道	いんげん	青森県	さつま芋	茨城県	なす	栃木県
里芋	宮崎県	白菜	長野県	水菜	茨城県	ごぼう	青森県
きゅうり	群馬県	かぶ	千葉県	しょうが	高知県	にんにく	青森県

★学校給食費の納入にご協力をお願いします★

今月の引落日は11月20日(金)です。  
前日までに入金をお願いします。