



10月号

令和5年
(2023)
練馬区立
開進第一中学校

実のりの秋、収穫の秋をむかえました。「暑さ寒さも彼岸まで」とはよくいたもので、9月に入ってきたらもう連日続いていたあの猛暑日や熱帯夜。すると、彼岸を過ぎた頃からは、日中はまだ暑い日もありましたが、朝晩は涼しく過ごしやすくなってきました。(いつの間にか、あの耳に付くうるせきの声も遠ざかり)虫の音に秋の気配を感じられるようになりました。

今年は、収穫期をむかえて、猛暑の影響で野菜等の出荷量が少しく、品不足による価格高騰が連日ニュースになり、野菜等の高値が続いています。

学校の給食会計も例外ではなく、台所事情は、大変厳しい状況にあります。なんとかやりくりしながら予定通り給食を提供したいと思ってあります。

そんな、苦しい会計状況ですが、今日は、6月に実施した「給食時間を守ろう」キャンペーンで時間を守れた8クラスのリクエスト献立を実施します。

10月5日(木)は、1年2組。10月11日(水)は、2年4組と3年2組。

10月16日(月)は、1年4組。10月19日(木)は、3年3組。

10月20日(金)は、3年1組。10月25日(水)は、2年1組と2年2組。
メニューは、献立表で正確認して下さい。どれも単価の高いメニューで、サインが並んでいます。

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩 g	出汁 g
今月の平均	811	33.2	25.8	387	140	3.9	307	0.61	0.61	37	3.4	9.3
国摂取基準	830	27~ 41.5	184~ 27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5	7.0

*食塩は、味の付けや魚の味噌、ソースやドレッシング等に使用した分を含みます。

—新米の季節です—

新米は、水分含量が多いので、水は少々にして、少し硬めに炊き、よくかんで食べることで、より一層お米の甘味や旨味を味わうことができます。給食では、北の台地、北海道の空知から「ひきつぼし」を産直していますが、10月10日以降は、新米に切り替わりると連絡がありました。本物のご飯の味を供する伝えたいと思います。



—栗よりうまい十三里ご飯—

(13日の給食)

「栗よりうまい十三里」の十三里とは、さつまいものことで、

さつまいもは、栗よりも、おいしいという意味です。

さつまいもは、江戸時代に食事の時の食物として広まりましたが、その頃は、さつまいもを、ふかして食べていました。

18世紀の終わり頃になると、焼き芋が登場します。ゆっくりと時間をかけて焼くと甘味が強まります。この時代、庶民にとっての甘味は、栗でした。その栗に似て甘くておいしい焼き芋は、栗(九里)に近い味なのでハ里半と言われています。次第に栗より(九里四里)甘くておいしいということでお里に四里をたてて十里と洒落た言葉をしました。丁度、江戸から十三里の所には、さつまいもの産地、埼玉県の川越があり、ここからこの洒落が江戸子に大いに受け、一気に人気になりました。ということです。このご飯は、栗とさつまいもを炊き込んだおこわ風のご飯です。お楽しみに。

スポーツの
秋

バランスよく食べて、 健康な体づくり

部活動などでスポーツをしている人は、食生活を充実させることが大切です。成長期の中学生の場合、特別な食事をとると強くなるということはありませんが、基本的には、主食・主菜・副菜・牛乳・果実が揃ったバランスのよい食事をとることが大切です。

スポーツで気をつけたい栄養素

栄養素名	スポーツへのおもな影響	多く含まれている食品
たんぱく質	(不足) 筋肉がつきにくい、貧血 (過剰) 体脂肪が増える	肉類・魚介類・卵・大豆製品・牛乳・乳製品
脂質	(過剰) 体脂肪が増える	サラダ油・バター・肉の脂・ひき肉・マヨネーズ・スナック菓子
炭水化物	(不足) 疲労、持久力、集中力の低下 (過剰) 砂糖類は余分な体脂肪を増やす食欲を減退させる	ごはん・パン・麺類・パスタ類・もち・砂糖・はちみつ・菓子類
カルシウム	(不足) 骨密度低下、故障しやすいけいれんを起こしやすい	牛乳・乳製品・大豆製品・小魚・海藻・小松菜
鉄	(不足) 貧血、はてやすい	レバー・牛肉・ひじき・青菜
ビタミンA	(不足) コンディション不良	緑黄色野菜・レバー・乳製品
ビタミンB1	(不足) 疲労しやすい	豚肉・緑黄色野菜・豆類
ビタミンB2	(不足) 疲労しやすい	レバー・卵・牛乳
ビタミンC	(不足) コンディション不良	かんきつ類・緑黄色野菜