

* 給食だより *



平成26年10月31日
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

日ごとに涼しさが増していき、秋の深まりが感じられます。これから寒さが本格的になりますので、しっかり食べて体力をつけ、風邪をひかない丈夫な体をつくりましょう。

毎日の食事をいただけることに感謝を

食事は、食べ物を育てたりとったりする農家や漁師、畜産家などの生産者、食べ物や食事を運ぶ運送業、食べ物を売る小売店の人、調理をする人などのたくさんの人が関わっています。これらの人たちの働きのおかげで、わたしたちは毎日、食事をすることができず。

毎日の食事がいただけることに感謝の気持ちを持って、残さず食べましょう。



レシピ紹介

* 茶碗蒸し * 先月の給食に提供しました。

<材料：180ccの器で5個分> <作り方>

油	少々	①具材をAの調味料で炒め煮にしておく。
鶏胸肉小間	50g	②だしをとり(水400cc)
干し椎茸	約1枚分	で鰹節10g)冷まし、塩
たけのこ	40g	・酒を加え合わせだしを作
なると	30g	っておく。
えび	70g	③たまごを割りほぐしたも
砂糖・醤油	小さじ1と1/2	のを②と合わせ、こす。
A 酒	小さじ1	④器に①の具材を均等に入れ、③の卵液をそそぎ上に
塩	少々	三つ葉をのせる。
だし汁	400cc	⑤温めた蒸し器で強火2分
塩	小さじ1/3	その後弱火で10~15分
酒	小さじ1/2	加熱する。
卵	3個分	
三つ葉	適量	(ざく切り)

※給食では加熱をしっかりとするために、具材を炒め煮にしてから使用していますが、具材をそのまま器に入れて作る場合は合わせだしにAの調味料を加えて作って下さい。

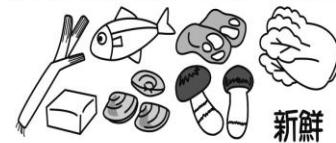
日本の食文化を見直そう

平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されました。それを受けて、“「和食」文化の保護：継承 国民会議”では、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を、日本の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「和食」の日と制定しました。

11月24日は
「和食」の日

日本の食文化「和食」の特徴

◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



◆栄養バランスに優れた健康的な食生活



◆自然の美しさや季節の移ろいの表現



◆正月などの年中行事との密接な関わり



～ 献立より ～

- ・セレクト給食 (14日) フィッシュバーガーかチキンカツバーガーの2択です。各クラスの給食委員に聞き取りや集計を協力してもらいました。
- ・練馬区産キャベツ (19日) 19日の食育の日に合わせて、練馬区の小中学校全校で一斉にキャベツを使った給食を提供します。開四中は回鍋肉に使います。鮮度のよい採れたてキャベツはしゃきしゃきした食感や甘みを味わえます。
- ・鮭の紅葉焼き (26日) 下味をした鮭の上に、すりおろした人参・みじん切りにした赤ピーマンとチーズやマヨネーズを合わせたものを上からかけて色よく紅葉色に焼きあげます。

<一人一回当たり平均栄養摂取量>

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
当月平均	807	31.7	25.0	380	3.0	300	0.53	0.64	45	9.7	3.6
学校給食摂取基準	820	25~40	22.8~27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3g未満

** 給食費の納入について **

給食費の引き落としは11月17日(月)です。 お手数ですが14日(金)までのご入金をお願い致します。