

平成29年度

# 9月 北町中食育だより

練馬区立北町中学校



早寝早起き朝ごはん

シンボルマーク

校長 赤木 宏行

栄養士 河 口 由 季

ついに2学期が始まりました。みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか？もし、夏休み中に生活のリズムが不規則になってしまった人がいたら、早めに生活のリズムを整えていきましょう。生活のリズムを整えるポイントは「朝日を浴びること」と「朝ご飯を食べること」です。

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。ごはんをしっかり食べて体調を崩さないように注意しましょう。

## WELL-BALANCED DIET (バランスのよい食事)

健康な体作りのためには食事と適度な運動、睡眠が必要です。食事においては、「好きな食品ばかりを食べていけばよい」というわけではなく、「いろいろな食品を組み合わせ、バランスの整った食事を食べること」が大切になります。食事のバランスについて考える際に、目安となる方法の1つとして「3色食品群」があります。「3色食品群」とは食品を黄色群・赤色群・緑色群の3色に分ける方法です。各色群から2種類以上の食品を食べることで、バランスの整った食事ができます。みなさんも3つの色の食品を覚えて、いろいろ組み合わせるようしましょう。

食事で「3色」、  
そろえよう！

### 黄 (主食)

ごはん、パン、麺など

炭水化物が豊富で、  
主にエネルギー源に  
なります。

### 赤 (主菜)

肉、魚、大豆など

たんぱく質が豊富で、  
主に体をつくるもとになります。

### 緑 (副菜)

野菜、きのこ、海藻など

ビタミンやミネラルが豊富で、  
主に体の調子を整えます。

バランスのよい食事を  
食べて、  
元気いっぱいじゃ～！



## 7月使用食材の主な産地実績

食材	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森	だいこん	栃木	かぼちゃ	宮崎
しょうが	高知	ピーマン	岩手、青森	レタス	長野
キャベツ	長野、群馬、茨城	赤ピーマン	高知	セロリ	長野
じゃがいも	茨城	小松菜	埼玉	えのきたけ	長野
玉葱	香川	ほうれん草	茨城	しめじ	長野
にんじん	青森	とうもろこし	茨城	小玉すいか	神奈川
ネギ	茨城	なす	茨城	冷凍みかん	和歌山
きゅうり	福島、茨城	さやいんげん	埼玉、茨城	米	青森県産 まっしぐら
チンゲンサイ	茨城	オクラ	群馬	豚肉	群馬、青森
ごぼう	青森	里芋	宮崎	卵	青森、栃木、 埼玉

### ☆ 献立 Pick Up ☆

#### 8日(金) 菊花ごはん

9月9日は「九」という陽の数が重なることから重陽(ちょうよう)といいます。昔、中国では奇数を陽の数とし、陽の極である9が重なる9月9日は大変めでたい日とされ、菊の香りを移した菊酒を飲んだりして邪気を払い長命を願うという風習がありました。日本には平安時代の初めに伝わり、宮中では観菊の宴が催されました。菊の節句、菊の宴とも言われています。給食では、食用菊を乾燥させた「菊花のり」を使って菊花ごはんを作ります。

#### 27日(水) けいちゃん・じんだ汁

「けいちゃん」は岐阜県郡上市や飛騨地域で食べられている鶏肉料理です。味噌ベースの調味液に漬け込んだ鶏肉をキャベツなどの野菜と一緒に炒めて作ります。

また、「じんだ汁」は郡上市北部の料理です。「じんだ」とは「大豆を挽いたもの」のことを指しています。

#### 28日(木) 長崎天ぷら

長崎天ぷらは、天つゆがいらぬように衣に味を付けて揚げるのが特徴です。

江戸時代に唯一外国文化が入ってきた長崎県では砂糖が富の象徴でした。そのため、長崎天ぷらのように、甘い味付けの料理が多く残っています。

### 給食費入金のおお願い

9月の給食費の引き落とし日は、9月4日(月)です。振替日の前日までに残高の確認をお願いいたします。残高不足等で引き落とし不能の場合は、19日(火)に再引き落としいたします。