

# 食育だより

平成26年11月号  
光が丘第一中学校



木の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じる今日このごろです。

朝晩も冷え込むようになりました。

季節の変わり目はかぜをひきやすくなります。衣服の調節をこまめにし、栄養のバランスがとれた食事を心がけ、体調をくずさないようにしましょう。

中学生の学校生活を豊かにするため朝食の重要性が指摘されている昨今、自らの食事内容を見つめ、食に関する意識を高めることを目的として

練馬区中学校教育研究会食育部主催による

「第8回 自分で作る朝ごはんコンクール」が実施されました。

今年度のテーマは、練馬の食材を使った朝ごはんを考える、です。

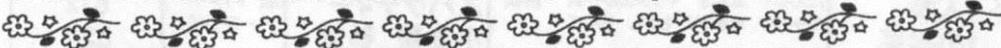
今回は、32校 4,668作品の応募がありました。

審査の結果、本校の入賞者は下記の通りです。



上記の☆銅賞の生徒の作品は、他校の入賞者と共に練馬区役所1階アトリウムにて、平成26年11月21日(金)～25日(火)の間展示されます。(25日(火)は15時迄です。)

都合のつく人は展示の見学をしてみたいはかがですか。



学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄分	カルシウム
	kcal	g	g	mg	mg
11月 平均	830	33.3	25.8	3.3	376
摂取基準	820	25～40	25	4	450

感謝

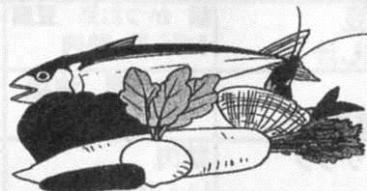
ビタミン				食塩	食物繊維
ALチノール μg	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
349	0.58	0.69	45	4.2	6.4
300	0.5	0.6	35	3	6.5



## 「和食」の心を知ろう!

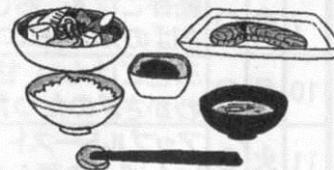
11月24日は「和食の日」です。海、山、里と豊かな表情をもつ国土に育まれてきた日本の食文化は栄養バランスに優れた健康的な食事として、今、世界から注目を集めています。和食は「自然の尊重」という大きな考え方で賞かれていることも、その特徴となっています。

### 素材そのものの味を生かす



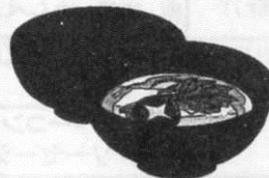
南北に長く、海、山、里と各地域の風土に合わせ育まれてきた多彩な食材が用いられます。素材そのものの味を最大限に生かす調理技術や調理器具が発達してきました。

### 健康的な食事



ご飯を主食とした「一汁三菜」を基本に、外来の料理も上手に取り入れ、「うま味」を生かすことで理想的な栄養バランスに近づきます。日本人の長寿や肥満防止に役立ってきました。

### 自然の美を表現



食事の場で、自然の美しさや四季の移り変わりを表現することも大きな特徴です。旬の材料を使い、季節の花をあしらったり、調度品や器にも気を配って季節感を楽しみます。

### 年中行事との関わり



日本の食文化は年中行事と密接に関わって生まれてきました。自然の恵みである「食べ物」をみんなで分け合い、一緒に食事することで家族や地域のぎずなを強めています。

和食の良さを見直し、日本の大切な食文化を未来に伝えていきましょう。

#### 今月の献立から

4日(火) 3日(日)は文化の日です。菊の花が美しく咲く季節になりました。食用の菊を使って菊花ごはんを作ります。

6日(木)きのこがおいしい季節です。いろいろなきのこを使いきのこのつぼ焼きをつくります。さてどんな形のつぼ焼きがお楽しみに!

12日(水) 鮭にきざんだ野菜やみそをのせてチャンチャン焼きを作ります。

26日(水) おいしいりんごがたくさんで回る季節です。紅玉という品種のりんごを使い、砂糖、バター、シナモンで味をつけ、焼きりんごを作ります。

28日(金) お米、もち米に秋の味覚の栗、しめじ等をいれて吹き寄せごはんを作ります。