

食育だより

平成28年11月号
光が丘第一中学校



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

晩秋と呼ばれるこの時期は、魚、肉、野菜、果物などが一段とおいしさを増していきます。冬の訪れに備えるため、秋の実りを生かした食事で、寒さに負けない体をつくりましょう。

「ありがとう」の気持ちを伝えよう

11月には「勤労感謝の日」があります。新米も出回るなど、11月は自然の恵みをとくに実感できる月です。そんなときだからこそ、日頃からみなさんの健康について心配してくれるおうちの人、先生方はもちろん、毎日食べている給食についても、普段目に見えないところで働いてくださっている方々に思いをめぐらしてみましよう。そして毎日、普通に食事ができていることのありがたさについて、いま一度よく考えてみましょう。

直接、そうした方々にお礼を言うことはなかなかできませんが、次のようなことを心がけて、「ありがとう」という気持ちをぜひ形に表していきたいものですね。

◎食べる前には 「いただきます」のあいさつ



「いただきます」は、食べ物となった動物や植物の命をいただいているということ、食事ができることへの感謝の気持ちが表されたあいさつです。

◎よいマナーで食べる



よいマナーで美しくいただくことは、作ってくれた人がその料理に込めた思いを大切に、感謝していることを表すことにつながります。

◎「ごちそうさま」 のあいさつを忘れずに



「ごちそうさま」は「馳走（走り回る）」という言葉から生まれました。食事をするために行われた、さまざまな人の努力や仕事に感謝するあいさつです。

◎後片付けは思いやりの心で

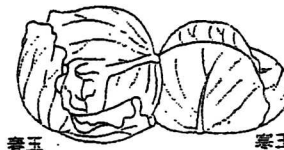


洗って片付けてくれる人のことを考え、食器はきれいに重ね、はしやスプーンの向きはそろえます。ごみもきちんと始末しましょう。

練馬キャベツの日 ～地場野菜を食べよう！～

11月16日は練馬区の小中学校の給食にて、採れたて新鮮な「練馬産キャベツ」を一斉に使います。本校はキャベツたっぷりの回鍋肉(ホイコーロー)を作ります。

練馬区のキャベツ生産量は都内№1を誇ります！



冬に収穫されるキャベツ(寒玉)は、葉に厚みがあり煮くずれしにくいのが特徴です。じっくり加熱して甘みを引き出す、ロールキャベツやポトフなどの煮込み料理がおすすめです。買う時には緑色が濃く、巻きがかたい、ずっしりと重いものを選びましょう。

作ってくださった農家の方に感謝して、地元の味をおいしくいただきましょう。

★ 今月のこんだてより

★ 秋を感じる食材やメニューを取り入れました。「食べること」を大切にしましょう。

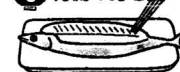


4日「さんまの塩焼き」 文化の日にちなんだ《和食文化のすすめ》

旬の秋刀魚を骨付きで出します。(頭・内臓無)
皆さんはきれいに食べることができますか？

さんまの上手な食べ方

① 背側の身を食べる



皮もおいしく、栄養満点です。こけてなければ一緒に食べましょう。

② 腹側の身を食べる



内臓が食べられない人は、取って頭の方に置きましょう。

③ 骨を取る



小骨は、はしを横から入れてすくうように取ります。最後に中骨を豪快にはがしましょう！

④ 下の身を食べる

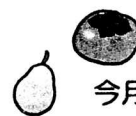


8～10日 かみかみ献立 11月8日は「いい歯の日」 10日は歯科検診です！
一口30回を目安に、よく噛んでいただきます。

14日 埼玉県郷土料理 11月14日は「埼玉県民の日」
「かてめし(糍飯)」… 糍てる＝混ぜる 季節の野菜や山菜などの糍をお米に混ぜて、量を増やして炊いたご飯です。

「ゼリーフライ」… 行田市の名物。おから・じゃが芋・ねぎをよく混ぜ、素揚げにしたもの。小判型→銭フライ→ゼリーフライ

24日 和食の日献立 11月24日は「和食の日」
「まごわ(は)やさしい」の日本伝統の食材を使った、和食メニューです。



今月のくだものは、りんご・柿・みかん・ラ・フランスの予定です。

【給食費・学年費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は11月15日(火)です。再振替日は30日(水)です。

1人1回当たりの平均栄養摂取量および学校給食摂取基準

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 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		
今月の平均	811	30.0	24.8	364	2.9	255	0.46	0.59	39	6.1	3.5
摂取基準	820	25~40	25	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0未満