食育だより

令和２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

日増しに秋も深まり、紅葉も少しずつ色づき始める季節となりました。秋は新米をはじめ、旬の魚や野菜、果物などが一段とその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、寒さに負けない体づくりをしましょう。

～食事の挨拶に込められた意味とは～

11月23日は勤労感謝の日

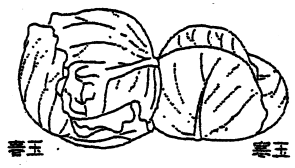
普段の食事で何気なく使っている『いただきます』と『ごちそうさま』。皆さんは、この挨拶に込められた意味を知っていますか？

『いただきます』→ わたしたちは生きていくために動物や植物の命をいただいています。〝命をいただきます〟という食材に対する感謝の意味が込められています。

『ごちそうさま』→ 食材を育ててくれる人、運んでくれる人、料理を作ってくれる人など、食事をするために駆け回ってくれる多くの人に“ありがとう”の感謝の意味が込められています。

練馬キャベツの日 ～地場野菜を食べよう！～

11月11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。



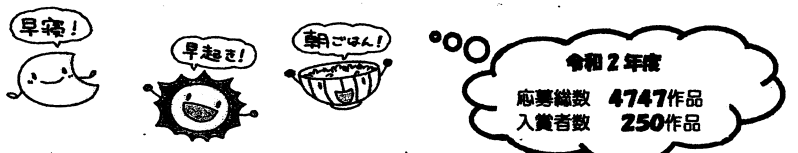
練馬区のキャベツ生産量は都内No.１を誇ります！冬に収穫されるキャベツ(寒玉)は、葉に厚みがあり煮くずれしにくいのが特徴です。じっくり加熱して甘みを引き出す、ロールキャベツやポトフなどの煮込み料理がおすすめです。買う時には緑色が濃く、巻きがかたい、ずっしりと重いものを選びましょう。作ってくださった農家の方に感謝して、地元の味をおいしくいただきましょう。

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

学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩 g
今月の平均	823	31.8	27.1	396	120	2.7	318	0.49	0.58	32	6.0	3.5
摂取基準	830	27～41.5	18.4～27.7	450	120	4	300	0.50	0.60	30	6.5以上	3未満

『第14回 練馬区自分で作る朝ごはんコンクール』

今年度は１年生５名、２年生３名、３年生４名の計１２名が入賞しました。



入賞者には後日、賞状をお渡しします。また金・銀・銅・食育部長・アイデア賞（奨励賞を除く）作品は練馬区役所アトリウムに展示されます。
※展示期間：１１月２０日（金）～１２月１日（火）午前　予定

今月の献立より

17日（火）『アップルシナモントースト』 真っ赤な“紅玉”という種類のりんごを使用します。ほんのりシナモンが香る甘い季節のトーストです。

朝ごはんコンクール作品の中から生徒のメニューが給食に登場します！！

24日（火）『コーンおかか醤油ごはん』朝食おにぎりメニューです。バター醤油で味付けしたおかかとコーンの相性が絶妙！バターの香りが食欲をそそります。

25日（水）『キャベツのペペロンチーノ風』ガーリック香るペペロンチーノの具が副菜となった食べやすい一品です。野菜苦手な生徒も残さず食べましょう！

27日（金）『和風しらすチーズトースト』のりと青ねぎをちりばめた、給食では珍しい和風トーストです。しらすとチーズでカルシウムもたっぷり！

今月の果物は、りんご・みかん・梨の予定です。

【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１６日(月)です。再振替日は１１月３０日(月)です。