

# 11月給食だより

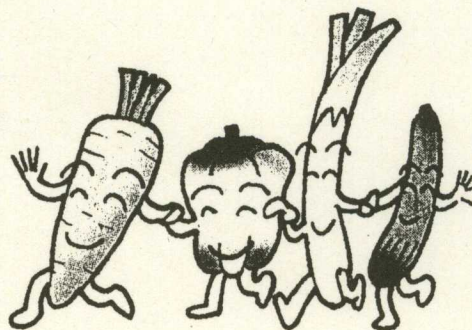
練馬区立早宮小学校  
栄養士 齊藤 美香

朝夕の気温が低くなると同時に、秋の訪れを感じるようになってきました。寒くなったなあと思ったら暖かくなったりで気温の変化が激しい日が続いています。衣服で調節したりし、規則正しい生活に心がけて元気にすごしましょう。

## 野菜嫌い与健康への影響

野菜は、私たちの体に必要な栄養素のうち、ビタミン・ミネラルなどの貴重な供給源です。また、野菜の繊維も健康を維持するために、欠かせないことのできない役割を果たしています。

野菜が嫌いのまま成長すると、子どもの体にいろいろと健康によくないことが生じます。

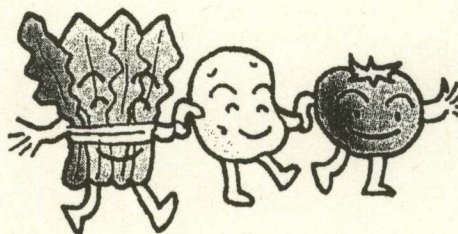


### ①歯並びが悪くなる

野菜が嫌いで、かむ回数が少ない子どもは、あごの発達が遅れて歯並びが悪くないがちです。

### ②むし歯になりやすい

野菜の繊維は歯垢を除く作用があるうえ、よくかむことによって、唾液の分泌も高まり、口の中をきれいにするので、野菜が嫌いな子どもは、むし歯になりやすくなります。



### ③高コレステロール血症

野菜嫌いな子どもは、脂肪や糖分の多いものを好む傾向にあり、血中コレステロールの値が高くなる心配があります。

給食より レシピ紹介		ポテトグラタン (家庭用)	
材料	(4人分)	作り方	
じゃがいも	2個	小麦粉	大さじ2
玉ねぎ	1個	バター	大さじ2
鶏肉	100g	牛乳	1カップ
コーン	50g	ピザ用チーズ	50g
ほうれん草	1/2わ		
塩	小さじ1/2		
こしょう	少々		
炒め油	少々		
		1.じゃがいもは、皮をおき、うす切りし下茹でする。玉ねぎは、うす切り。ほうれん草は、茹でて1~2cmに切る。コーンは、缶詰でも冷凍でも良い。バターは室温に戻し、小麦粉を混ぜておく。	
		2.グラタン皿を用意し、内側に薄く油を塗っておく。	
		3.フライパンに、サラダ油を入れ、鶏肉・玉ねぎを炒める。火が通ったらじゃがいも・コーン・牛乳を入れ煮る。	
		4.小麦粉とバターを合わせたものを少しずつ入れとろみをつけ、ブツブツしたら、火を止め、茹でたほうれん草を加え混ぜ、グラタン皿に入れる。	
		5.チーズをのせ、オーブン 170℃ 15分位で焼く。	

## 11月の給食より

- 13日 新メニュー たくわんごはん さっぱり味付けごはんです。
- 19日 練馬のきゃべつの日 回鍋肉(ホイコーロー) 豚肉ときゃべつの中華風みそ炒めです。
- 28日 いかめし いかにもち米を入れ竹串でとめて、ゆっくと煮込みます。

### 練馬のきゃべつの日

練馬区は、緑豊かな地域です。現在も多くの農家があり、農家の方々が愛情込めて育てた野菜が季節ごとに収穫されています。「練馬の子どもたちに食べてもらいたい」とJAや農家の方々が学校給食に協力くださいました。練馬産のきゃべつを使った給食を区内一斉に実施します。

学校給食費の徴収に ご協力をお願いします。  
今月の引き落とし日は、11月27日です。

(家庭数配布)