



# 11月給食たより



「早寝早起朝ご飯」  
運動シンボルマーク

平成30年度10月31日  
練馬区立田柄小学校  
栄養士 佐藤友理

## 子どもの心を育て 「共食」のススメ

家族で食卓を囲んでいますか？ 忙しくてなかなか家族がそろわないというご家庭が多いかもしれません。しかし、朝食を一人で食べている子どもは、そうでない子に比べて、心や体に不調を感じる割合が高くなります。

「共食」は食事を一緒に食べるだけでなく、買い物や料理、後片付けなど、「食行動を共有すること」とされており、子どもの健やかな成長のために欠かせません。家族で話し合い、できることから取り組んでみませんか。



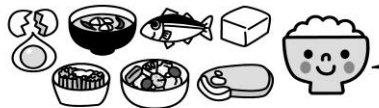
家族で食卓を囲んでいても、これでは共食といえません。会話を楽しみながら食事をしましょう。



和食の日は、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

## 和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！

### ★栄養バランスが整いやすい



いろいろな食材や味つけの野菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

お茶わん1杯  
(150g) 当たり

- エネルギー 252kcal
- 炭水化物 55.7g
- たんぱく質 3.8g
- 脂質 0.5g
- カルシウム 5mg
- 鉄 0.2mg

### ★腹持ちがよい



お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかがすきにくくなります。

## 児童一人あたりの給食の平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月平均	610	23.5	29	328	2.2	264	0.4	0.5	34	2.6	4.4
学校給食 摂取基準	650	18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.40	0.50	20	2.5 未満	5.0

## ～11月の給食から～

### 8日「良い歯の日」 ☆いわしの筒煮 ☆五目豆

11月8日の「良い歯の日」にちなんで、かみごたえのあるメニューです。いわしの筒煮は、給食室の大きな鉄釜でじっくりと煮るので、骨までまるごと食べることができますよ。

### 14日「練馬産キャベツ一斉献立」 ☆ホイコーロー丼

この日は、練馬区の小中学校一斉で、練馬産キャベツを使用した給食を実施します。キャベツには、旬が2回あり、春キャベツと冬キャベツがあります。冬キャベツは春キャベツよりも葉巻きがぎゅっとつまっており、葉もしっかりしているため、炒め物にぴったりで。給食では、その特性を生かして中華の炒めもの、ホイコーローを作ります。

## 〈11月分の主な食材産地〉

### ☆野菜☆

玉葱…千葉 じゃがいも…茨城 にんじん…千葉、埼玉 大根…東京(練馬)  
なめこ…長野 こまつな…埼玉 ほうれん草…埼玉  
キャベツ…東京(練馬) もやし…徳島 ごぼう…青森

### ☆魚介類☆

えび…ベトナム いか…ペルー いわし…長崎 かつお節…鹿児島  
☆精肉☆ ☆卵☆…新潟  
鶏肉…宮崎 豚肉…群馬

☆米☆まっしぐら100%…青森

☆牛乳☆予定産地…千葉、群馬、岩手、宮城、青森、秋田、北海道

給食費の徴収にご協力をお願いします。  
11月の引き落とし日は、12日(月)と27日(火)です。

