

平成28年度

給食だより

11月号

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



練馬区立大泉南小学校

日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日このごろです。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事で風邪を予防しましょう。さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちの食生活は、多くの人や物に支えられてなっています。感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつを、心を込めて行い、食事を大切にいたしましょう。

給食人気メニューレシピ

★おかしなお菓子な目玉焼き★

- ・粉寒天 2g
- ・水 100g
- ・上白糖 25g
- ・牛乳 150g
- ・ももの缶詰（半割のもの） 5個
- ・マドレーヌ型アルミカップ 5個（5個分の分量です）

- ①寒天に水と砂糖を入れて煮溶かし、牛乳を加える。
- ②マドレーヌ型アルミカップの真ん中にももの缶詰を入れ、溶かした寒天液を流し込む。
- ③あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やして出来上がり！



一人一回当たり平均栄養摂取量(中学生)

	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				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	637	24.2	21.0	362	2.4	255	0.37	0.51	29	5.1	2.7
摂取基準 (中学生)	640	24 18~ 32%	摂取エネルギー全体 の25~ 30%	350 380	3.0	170	0.40	0.40	20	5	2.5 未満

よくかんで食べていますか？

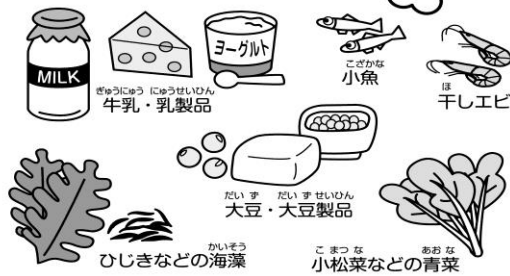
健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べた後しっかり歯を磨くこと、そして好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物を満遍なく食べることが大切です。特に、歯をつくるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを意識してとりたい栄養素です。



11月8日は「いい歯の日」

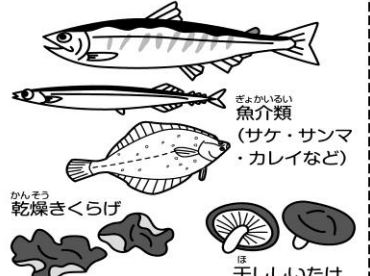
歯や骨をつくる

カルシウムの多い食べ物



カルシウムの吸収を助ける

ビタミンDの多い食べ物



こんな食生活は虫歯の原因になってしまいます！

- ・甘い菓子や飲み物のだらだら食べ
- ・歯磨きはめんどうだからしない



今月の献立より・・・

- 1日は豆腐の真砂揚げです。真砂とは細かい砂を意味し、料理では細かくした材料を使ったものに付けられます。給食の真砂揚げは、みじん切りにした人参、たまねぎ、にんにく、ひき肉、豆腐を混ぜ小判型に成形し揚げたものです。
- 2日はごぼう入りドライカレーです。ルーを使用せず、野菜やレンズ豆でとろみを付けたカレーです。
- 16日は練馬産キャベツの全校一斉実施日です。本校ではキャベツメンチカツを作ります。
- 21日のファイバーサラダは切り干し大根を使った食物繊維たっぷりのサラダです。

今月使用する給食食材の産地について

- ・お米は青森県産まっしぐらを使用します。
- ・牛乳の産地は千葉・群馬・岩手・青森・宮城・秋田・北海道の予定です。
- ・魚介類は、ぶり(国産)、さわか(韓国産)、いか(パル産)、えび(ベトナム産)、ししゃも(ノルウェー産)、ちりめんじゃこ(兵庫県産)の予定です。
- ・肉類は、鶏肉(岩手県産)、豚肉(埼玉県産)の予定です。
- ・果物類は、柿(奈良・和歌山県産)、りんご(長野・青森県産)の予定です。
- ・野菜類は、キャベツ、里いも、だいこん、長葱(練馬産)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん(北海道産)の予定です。

★東京都練馬区のホームページにて、給食で使用している食材の検査値が報告されております。

いつも給食費の徴収にご協力いただきありがとうございます。給食費の引き落としは10日になります。よろしくお願ひします。

