



11月号

令和4年
(2022)
練馬区立
開進第一中学校

校庭の木の葉も色付き始め、季節は秋から冬へとゆくり進んでいます。北の地方からは、初雪や初氷などの便りも届くようになり紅葉の見頃がニュースに載るなど、冬は着実に近づいてきているようです。

秋の日は、つるば落しの如く、ここに来て日が暮れるのが急に早くなりました。朝晩は、めっきり冷え込むようになり、天気の良い日中は比較的暖かですが、日が暮れると急に温度が下がり、一日で10度近くも温度差が大きい時期です。

今年は、コロナに加えインフルエンザの流行も話題にあっています。適切な食事や衣類の調整などで体調を崩さないよう注意しましょう。

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食塩 g	食物繊維 g	
					A mg	B1 mg	B2 mg			
11月の平均	807	33.6	26.7	391	4.3	3.02	0.62	0.64	3.6	9.6
国摂取基準	830	27~41.5	18.4~27.7	450	4.5	3.00	0.50	0.60	3.0	7.0

※食塩は、魚の付け汁や煮汁、うどんの汁や野菜の和調味料として使用したおとしの塩等を含みます。

—— 今月の献立紹介 ——

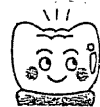
1年生が家庭科学習で1~6の食品群の食材料を使った給食献立を考えました。

今日は、その中から、3人の献立のうちそれぞれ一品を選んで18日(金)の給食で実施することになりましたので紹介します。多少手直ししております。

- 炊きこみご飯 1-2、内田 丈裕君 ・長いものみそ汁 1-2 関口 結乃さん
- ポテトサラダ 枝豆入り 1-2、小松 暖々さん

—— 練馬産キャバツの「斉学校給食の日」 ——

練馬区内の全児童、生徒に対し、区の産物・食文化や食に関する歴史への理解・生産に携わる人々に感謝する心を育てることを目的として9日(水)の全小中学校の給食にネリマルキャバツが区より供給されます。開校中では、上から読んでも、下から読んでも「ネリマルマリネ」に使用します。



11月8日は いい歯の日

丈夫な歯を作るためには、歯みがきは、勿論のことですが、甘い物の食べ過ぎにも注意が必要です。

甘い物を食べ過ぎると、体が酸性になります。それを中和しようとするために、体のカルシウムが使われ、骨や歯が弱くなります。おいしく食べても、食べ過ぎないようにしましょう。

歯を大切に
しよう



形にして表そう「感謝の気持ち」

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても毎日出すことができる陰には、普段、みなさんの見えないところで一生懸命に働いている多くの方々の協力やご苦労があります。直接、お礼を言える機会はなかなか少ないですが、食事のあいさつや食べ方で感謝の気持ちをしっかり表していきたいですね。

まずは食事に感謝の「いただきます」から

「いただく」は、漢字では「戴く」「頂く」とも書き、もともとは大切なものを受け取るときに感謝の気持ちを込めて頭の上上げるしくさのことでした。そしてこのあい「いただきます」さつは、私たちの食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちも表しています。

よく味わって食べよう!

食べる人を通して作られた料理を好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただくことも、食べ物や作った人への感謝の気持ちを表します。また食事のマナーを守り、みんなが楽しく気持ちよく食べられるように心がけましょう。

「ごちそうさま」ではねぎらいの気持ちを

「ごちそう」は漢字で「御馳走」と書きます。もともとは食事を作るために方々を駆け回って材料を集めてくれた人へのねぎらいの気持ちを表す言葉でした。このあいさつは、食事作りに関わる人の思いや苦労、そして努力に感謝する気持ちを表します。

思いやりの気持ちで後片付け

食器の扱い、配膳、はしの使い方、そして後片付け、そのどれもが作った人への敬意や感謝の気持ちを表すものになります。とくに後片付けは、次に作業をする人のことを考え、決められた仕方できちんと行いましょう。