

給食だより 10月号

令和6年
(2024)
練馬区立
開進第一中学校

実りの秋、収穫の秋をむかえました。

今年、全国的に記録的な猛暑に見舞われ、30℃以上の日が続いています。「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが、ここに来て、お彼岸を過ぎた頃からは、虫の声に秋の気配を感じられるようになりました。

秋は、過ごしやすい気候のため、スポーツや読書、芸術など向をするにもよい季節です。学校では、(8日金)の合唱コンクールに向けて練習が始まります。しっかりと声を出すには、当然、体力は、必要です。朝食は、しっかりと食べてから登校し、給食は、残さずバランスよく食べて、まずは、基本となる体力をつけて練習に臨みましょう。そして、当日は、練馬文化センター大ホールで練習した成果を精一杯発揮できることを願っています。

生徒1人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					
今月の平均	822	34.1	26.9	409	134	4.0	318	0.55	0.61	3.9	3.4	8.7
国摂取基準	830	27~41.5	18.4~27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	3.5	2.5	7.0

*食塩は、魚等のカサリやメノ汁、焼き物のタレやソース、ドレッシング等に使用した、みそ、しょうゆ、塩、ソース等を含みます。

《お米が変わります》

生産農家から直接産地直送していた北海道空知の空知産直センターが9月で廃業になりました。そのため、8日(火)迄は、北海道空知産の「なつばし」ですが、9日(水)以降は、東京都学校給食会取扱いの、秋田県産、農薬節減米「あきたこまち」の単一品種に今年度は、切り変わる予定です。

《9月の主な農産物の主産地》

米(北海道) じゃがいも(千葉) 人参(北海道) 玉ねぎ(北海道、兵庫) ねぎ(青森、山形) もやし(群馬) 小松菜(群馬、茨城、千葉) 大根(北海道) 白菜(長野) なす(栃木) もやし(栃木) かぼちゃ(北海道) すいか(山形) きゅうり(青森、千葉)、 くら(茨城、千葉)、 ほうれん草(栃木)、 ごぼう(千葉) さつまいも(千葉)、 ローマン(千葉)、 チンゲン菜(千葉)、 にんじん(青森)



一栗より旨い十三里ご飯(15日の給食)

このことわざの十三里とは、さつまいものことで、さつまいもは栗よりもおいしいという意味です。

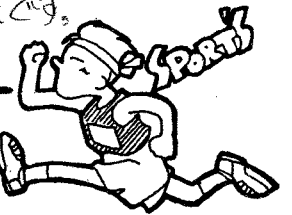
さつまいもは、江戸時代に飢饉の時の食物として広まりましたが、その頃は、さつまいもを、ぶかして食べていました。



18世紀の終わり頃になると、焼きもが登場します。ゆかりと時間をかけて焼くと、甘味が強まります。この時代、庶民にとっての甘味は、栗でして、その栗に似て、甘くておいしいさつまいもは、栗(九里)に近い味なので、八里半と言われていましたが、次第に栗より(四里)も、甘くておいしいというので、九里に四里をたして十三里と洒落た言い方をしました。

丁度、江戸から十三里の所には、さつまいもの産地、埼玉県の大里川があったことから、この洒落が江戸子に、大いに受け、一瞬に人気になりました。ということ、このご飯は、栗とさつまいもの炊き込みご飯です。

一オリーニピックとスポーツ栄養



今回のパリオリンピックとパラリンピックで、日本選手たちは、金・銀・銅のメダルを沢山とり活躍しました。

これは、もちろんです。普段の厳しく激しいトレーニングの結果のことですが、スポーツで共通して求められるのが、パワー・スピード・スタミナの3つの体力要素です。

この体力要素は、どれもが筋肉をしっかりと作ることで身に付きます。従って、筋肉作りに努力することは、スポーツの種目に関係なく、スポーツ選手の誰にでも必要です。

筋肉作りには、筋肉の量を増やして、パワーやスピードを高めること、トレーニングで損傷した筋肉組織の補修を促すことにより、筋肉は強化されます。筋肉作りを効果的に進めるには、夕食の前にウェイトトレーニングを実行した後、夕食で、魚・肉・卵・大豆製品等のたんぱく質を十分に食べ、体を安静にして、おやすみに入るといいます。スポーツライフ・リズムが大切です。このように、スポーツと食事と睡眠は、深い関係にあり、スポーツ栄養学に対する関心も高まっています。食事(給食)は、きちんと食べる。これが基本のようです。