

＊給食だより＊



平成27年9月30日
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

秋晴れの心地よい季節になりました。

秋はおいしい食べ物がたくさんあるため、味覚の秋とも呼ばれています。旬の食べ物は1年のうちで最もおいしく栄養価も高くなります。旬の食材を取り入れた食事をし、季節ならではのおいしさを味わってください。



生活習慣病を防ごう！

生活習慣病とは、食事や運動習慣、休養（睡眠）、喫煙や飲酒などの生活習慣が、発症や進行にかかわる病気のことです。がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、骨粗しょう症、高血圧、歯周病などがあり、これらの病気は、生活習慣を改善することで、ある程度防ぐことができます。

今回は、平成12年3月に文部省と厚生省（当時）、農林水産省が策定した「食生活指針」をご紹介します。生活習慣病予防にお役立てください。

生活習慣病を防ぐためには、子どものときからの健康的な生活習慣が大切です！



食生活指針

<p>1</p> <p>食事を楽しみましょう。</p>	<p>6</p> <p>食塩や脂肪は控えめに。</p>
<p>2</p> <p>1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p>	<p>7</p> <p>適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。</p>
<p>3</p> <p>主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p>	<p>8</p> <p>食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。</p>
<p>4</p> <p>ごはんなどの穀類をしっかりと。</p>	<p>9</p> <p>調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。</p>
<p>5</p> <p>野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。</p>	<p>10</p> <p>自分の食生活を見直してみよう。</p>

参考文献：「食生活学習教材—中学校用—」（文部科学省）／「食生活指針」（文部省・厚生省・農林水産省）

～ 献立より ～

- ・10日：目の愛護デー・・・数字で10と書いて横にすると目と眉毛の形に見えることから、目を大切にするとされています。目の健康によいとされるビタミンAが豊富に含む、ほうれん草（ボパイピラフ）と人参（ゼリー）を献立に取り入れています。
- ・19日：食育の日（高知県）・・・全国生産量1位の生姜を使ったごはん、郷土料理のぐる煮を提供します。ぐる煮の「ぐる」とは土佐の方言で、「一緒」「仲間」という意味があり、様々な野菜や食材を煮込むことから名付けられました。生揚げと野菜と一緒に煮付けます。
- ・25日（27日）：十三夜・・・十五夜と同じく、その時期の収穫物を供え、月を愛でる日とされています。「栗名月」とも呼ばれるため、栗や舞茸を使った吹き寄せごはんを提供予定です。
- ・30日（31日）：ハロウィン・・・かぼちゃを使ったケーキを作ります。



給食食材の主な産地について ～先月使用した食材～

たけのこ・・・熊本県 もやし・・・群馬県 ねぎ・・・青森県 鶏肉・・・宮崎県 レモン・・・広島県
梨・・・栃木 ブルーベリー・・・長野県 牛乳・・・千葉・北海道・群馬・岩手・宮城・秋田・青森

＜一人一回当たり平均栄養摂取量＞

	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				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
当月平均	813	30.3	25.8	373	3.1	321	0.49	0.59	34	6.0	3.4
学校給食摂取基準	820	25～40	22.8～27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3g未満

＊ ＊ 給食費の納入について ＊ ＊

給食費の引き落としは10月19日(月)です。 お手数ですが16日(金)までのご入金をお願い致します。