

* 給食だより *



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

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頃です。朝、夕の冷え込みが厳しくなってきました。体調に気を付け、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事がかぜを予防しましょう。

学校給食実施基準が変わりました

文部科学省より、5年ぶりに基準が改正されました。改正内容は、以下のようになります。
生徒（12～14歳）の摂取基準（給食1食あたり）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	マグネシウム	ビタミンC	塩分
改正前	820Kcal	25～40g	23～27g	140mg	35mg	3g以下
改正後	830Kcal	27～42g	18～28g	120mg	30mg	2.5g以下

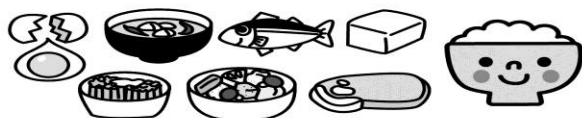
特に食塩ですが、1日の摂取基準は生徒も大人も7～8g未満となっています。しかし、私たちの普段の食からすると、厳しい値です。ご家庭と給食の両面から、薄味を心がけていきましょう！



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。（24日は土曜日のため、22日は和食を取り入れました。）

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主菜・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、おなかのすきにくなります。



～ 献立より 11/21(水) ～

練馬区立小中学校で一斉に練馬区内産 “キャベツ” を使用します。



練馬区は、東京23区の中で一番農地面積が広く、特にキャベツは主産品のひとつです。

練馬大根は練馬の特産として古くから作られていましたが、栽培のしにくさから別の品種の大根の栽培に転換されてきました。

キャベツは大根に代わる作物として栽培が始まり、現在では練馬区の農産物のうち、生産面積第1位です。

21日は練馬産キャベツを使った給食を提供します。開四中は回鍋肉にたっぷり使います。鮮度のよい採れたてキャベツのシャキシャキした食感や甘みを味わえます。

給食食材の主な産地について ～先月使用した食材～

米・・・青森県（通年） キャベツ・・・群馬県 人参・・・北海道 さといも・・・宮崎県 柿・・・奈良県
パン・・・アムカ・加ガ産小麦 牛乳・・・東京・群馬・山梨・岩手・宮城・秋田・青森 みかん・・・長崎県

<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	マグネシウム 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	802	30.5	26.7	364	103	2.9	303	0.44	0.61	35	5.1	2.8
学校給食摂取基準	830	27～42	18～28	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5未満

** 給食費の納入について **

給食費の引き落としは11月19日(月)です。お手数ですが前日までのご入金をお願い致します。