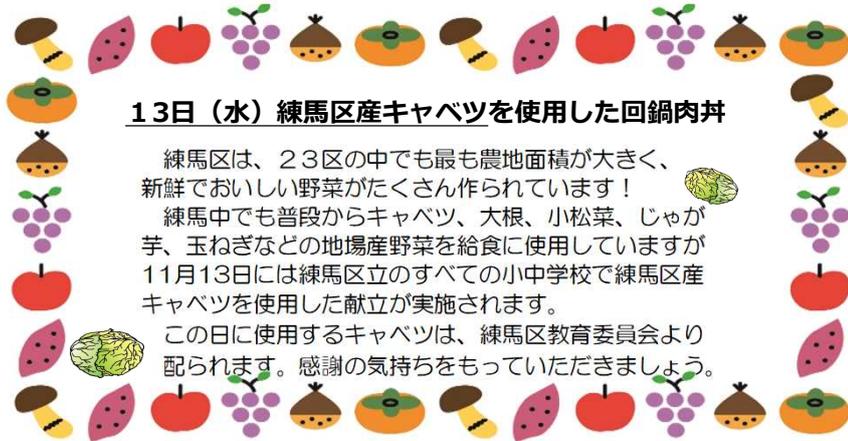


食育だより 11月号

令和元年10月31日
練馬区立練馬中学校



13日(水) 練馬区産キャベツを使用した回鍋肉丼

練馬区は、23区の中でも最も農地面積が大きく、新鮮でおいしい野菜がたくさん作られています！
練馬中でも普段からキャベツ、大根、小松菜、じゃが芋、玉ねぎなどの地場産野菜を給食に使用していますが11月13日には練馬区立のすべての小中学校で練馬区産キャベツを使用した献立が実施されます。
この日に使用するキャベツは、練馬区教育委員会より配られます。感謝の気持ちをもっていただきましょう。

コツコツ貯めよう！ 骨貯金

骨の強さは、「骨量」と「骨質」によって決まります。このうち骨量は、成長期の10代に急激に増加し、20～30代で最大になると、その後はだんだんと減少していきます。つまり、将来にわたって丈夫な骨を保つには、10代のうちにどれだけ「骨貯金」できるかがカギとなります。

「骨貯金」のポイント

①栄養バランスのとれた食事

骨は、カルシウムなどのミネラルと、たんぱく質のコラーゲンでできており、皮膚や髪の毛と同じように毎日つくり替えられています。食事を抜いたりせず、1日3回必ずとるようにしましょう。主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスをとりやすくなります。

②カルシウムをしっかり取る

サプリメントではなく、食事からカルシウムをとるようにしましょう。カルシウムは体内へ吸収しにくい栄養素ですが、牛乳・乳製品は、ほかの食品と比べて、カルシウムの吸収率が高い特長があります。また、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKを一緒に取るのも効果的です。



年齢	男性	女性
8～9歳	650mg	750mg
10～11歳	700mg	750mg
12～14歳	1,000mg	800mg
15～29歳	800mg	650mg
30～49歳	650mg	650mg
50歳以上	700mg	650mg

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2015年版」より)

カルシウムの多い食品		しらす干し		納豆		小松菜	
牛乳 1個(100g) 120mg	ヨーグルト 1個(100g) 120mg	大きじ2(10g) 52mg	木綿豆腐 1/2丁(150g) 140mg	1パック(50g) 45mg	ひじき 大きじ1(5g) 50mg	1/4束(70g) 120mg	
牛乳 コップ1杯(200g) 220mg	ヨーグルト 1切れ(20g) 130mg						

(文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」より)

ビタミンDの多い食品		ビタミンKの多い食品	
イワシ・サケなどの魚類	乾燥きくらげ、乾燥しいたけ	納豆、小松菜・ほうれん草・モロヘイヤなどの葉野菜	

★ビタミンDは、日光に当たることで体内でもつくられます。

③適度に運動する

強い骨をつくるには、運動をして骨に重力をかけることも必要です。バスケットボールやバレーボールなど、よくジャンプをする競技で背の高い選手が多いのは、より多くの重力が骨に加わっているためです。運動する習慣のない人は、ウォーキングやスクワットなど、意識して体を動かすようにしましょう。



オリパラメニュー

ロシア ～ピロシキ～

19日は2020年東京オリンピック・パラリンピックにちなんだメニューです。ピロシキは油で揚げた食べ物だと思われがちですが、ロシアではオーブンで焼くのが一般的です。ロシアでは、ピロシキの具材はひき肉やキャベツの炒めもの、焼き魚をほくしたものの、マッシュポテト、ゆで玉子、甘く煮たリンゴなど様々です。

給食では豚肉と野菜・春雨を炒めたものをパンに挟んだ手作りサンドとして提供します😊

感謝の心を大切に

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいただきます。



《今月の給食》

8日(水) 良い歯の日
良い歯の日にちなんだカミカミメニューです。松前漬け用のすめを使用します。

12日(月) 野菜チップス
久しぶりに登場の人気メニュー♡
人参・さつま芋・じゃが芋・ごぼう・れんこんを使用する予定です。

先月使用した食材の主な産地

- 米…秋田(萌みのり) 巨峰…茨城
- 青森(まっしぐら) 玉ネギ…北海道
- 鶏肉…岩手・山梨・長野・宮崎 長ネギ…青森・茨城
- 豚肉…岩手・群馬 じゃが芋…北海道
- キャベツ…群馬・練馬区・長野 ニンジン…北海道
- 9月牛乳…東京・群馬・岩手・秋田・北海道

お知らせ ①今月の引き落とし日は11月18日(月)です。ご準備をお願い致します。
再引き落とし日は27日(水)になります。

②今月の「給食レシピ」コーナーはお休みです。