

平成 26 年度

練馬区立石神井東中学校

1 月給食だより

校長 堀井 安伸

栄養士 南 由紀子



早寝・早起き・朝ごはん

「早寝・早起き・朝ごはん」運動シンボルマーク

新年あけましておめでとうございます



今年も給食室一同、力を合わせ安全でおいしい給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

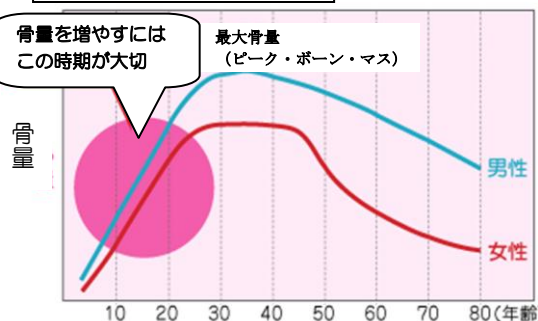
★給食の牛乳を飲んでいますか？★



本格的な冬の訪れとともに気になるのが牛乳の残りが増えてくることです。12月の残りは全校で1,321本でした。1日約77本の牛乳が残っている計算になります。11月は平均60本でしたので、12月は急増したことがわかります。

給食に毎日牛乳がつくのは、カルシウムの補給源として牛乳が大変優れているからです。カルシウムはその99%が骨や歯に存在し、丈夫な骨や歯を作るために欠かせないものです。中学生の時期は、体の成長にたくさんのカルシウムが必要ですが、骨の中にカルシウムを蓄えることができるのは10代の頃だけです。下のグラフのように、骨の中のカルシウム量は10代で急激に増え、20代後半で最大になります。その後は減少する一方です。骨の中にカルシウムの貯金が少ないと、将来骨がもろくなり転んだり、手をついただけで骨折したりする骨粗鬆症（こつしょうしょう）になる可能性があります。寒い季節ですが、アレルギーのある人以外は牛乳を飲むようにしましょう。今、骨にカルシウムの貯金を！

加齢による骨量の変化



スカスカ骨にならないようにね!

★全国学校給食週間が始まります★

1月24日～30日は全国学校給食週間です。この学校給食週間は学校給食の長い歴史をふりかえり、給食に携わる人達の苦労や努力を知り、感謝の気持ちで給食をいただくことや、学校給食への理解を深める1週間です。

学校給食の始まった頃は空腹を満たし、栄養を改善するたまのものです。食べる物には困らなくなった現在は「食べ過ぎ」や「好き嫌い」等が問題になっています。そのため、健康に生活していくための栄養バランスを考慮した献立になっています。

また、子供達が自分自身で健康を考えた食事ができるように、食生活のお手本となるような“教材”としての役割も、もっています。石東中ではこの1週間に東京産食材使用の給食・世界の料理・給食の人気メニューを予定しています。



★今月の献立より★

- 8日 春の七草、せり、すずしろ (大根)、すずな (かぶ) の他、計7種類の野菜が入った七草汁で給食のスタートです。
- 13日 11日は「鏡開き」です。2日遅れですが「白玉ぜんざい」を用意します。
- 19日 食育の日、石川県の郷土料理はす蒸し・治部煮です。
- 28日 東京産食材を使用した献立。練馬大根たくあん干しを使用したたくあんごはんと八丈島産の飛び魚のチーズバーグです。

12月の産地情報

じゃが芋 (北海道) 玉葱 (北海道) 人参 (千葉) 白菜 (練馬・長野) キャベツ (練馬) 大根 (練馬) ブロッコリー (練馬) 筍 (愛媛) 蓮根 (茨木) 生姜 (高知) にんにく (青森) 小松菜 (埼玉) 里芋 (埼玉) 南瓜 (北海道) りんご (青森) みかん (熊本) 苺 (佐賀) 豚肉 (茨城) 鶏肉 (青森) いか (北海道) ししゃも (北海道) むきえび (タイ) めかじき (ベトナム) ホキ (ニュージーランド) 鯖 (太西洋産) しらす干し (和歌山) わかさぎ (カナダ) 牛乳 (千葉・群馬・北海道・岩手・秋田・宮城・青森)