

令和元年度



11月給食だより

練馬区立石神井東中学校

校長 市川 昌彦

栄養士 岡野 有紀

朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。1日の気温差も大きいこの季節、体調管理も難しいですが、規則正しい生活を心がけ風邪などひかないようにしましょう。朝ごはんは温かいものを取り入れ、体の中から温めて登校するなどご家庭のご協力をお願いいたします。

* 11月20日 練馬産キャベツをいただきます *

11月13日は練馬産キャベツを使用した一斉給食の日です。区内の小・中学校全校一斉に練馬産キャベツを給食で使用させていただき取組です。石東中ではテスト期間中のため、予備日の20日に行います。

23区で一番農地の広い練馬区ですが、その中でも生産量が最も多いのがキャベツです。学校給食で地産地消をすすめながら、生徒が練馬の農産物について理解を深め、生産者の方々へ感謝の気持ちをもてるようにすることがねらいです。今回届けていただくものは、夏の暑い盛りに種を蒔いて生育した「秋キャベツ」です。給食ではキャベツをたっぷり使ったホイコーローを作ります。お楽しみに。

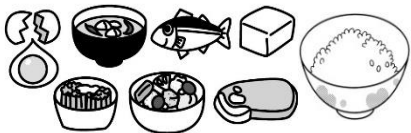
11/24

和食の日

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする「自然の尊重」という精神ののちのち食に関する社会的慣習が認められたものです。その特徴として、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」の4つが挙げられています。

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



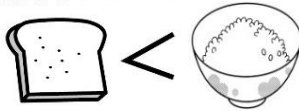
いろいろな食材や味つけの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

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、おなかがすきにくくなります。

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、栄養バランスが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と一緒に取るのも効果的です。



1日に必要なカルシウム量

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

牛乳 1杯 (200g) 220mg	ヨーグルト 1個 (100g) 120mg	プロセスチーズ 1切れ (20g) 130mg	しらす干し 大さじ2 (10g) 52mg	木綿豆腐 1/2丁 (150g) 140mg	納豆 1パック (50g) 45mg	小松菜 1/4束 (70g) 120mg	ひじき 大さじ1 (5g) 50mg
--------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-----------------------------	------------------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------

(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



イワシ・サケなどの魚類

乾燥きくらげ、乾燥しいたけ

★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。

ビタミンKの多い食品



納豆、小松菜・ほうれん草・モロヘイヤなどの葉野菜

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が高い選手が多いのは、より多くの重力や負荷が骨に加わって成長を促しているためです。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。



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

給食費の徴収にご協力をお願いします。今月の引き落とし日は11月11日(月)です。予備日は27日(水)です。前日までに口座の残高の確認をお願いします。