

11月食育だより

平成30年11月
練馬区立石神井南中学校

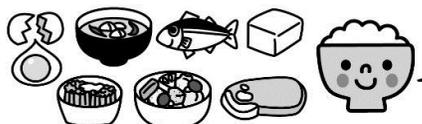
校庭の木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じます。これから寒さが本格的になりますのでしっかり食べて体力をつけ、風邪をひかない丈夫な体をつくりましょう。



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。

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

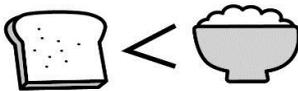


いろいろな食材や味つけの野菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

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。

◎給食室より◎

この度、学校給食実施基準が見直され、一部数値が改定されました。

◆たんぱく質 30g

↓
学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%
(26.9g～41.5g)

◆脂質

学校給食による摂取エネルギー全体の25～30%
↓
学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%
(18.4g～27.6g)

◆ナトリウム 3g未満 → 2.5g未満

◆マグネシウム 140mg → 120mg

◆ビタミンC 35g → 30g

◆食物繊維 6.5g → 6.5g以上

★練馬区立小中学校、全校一斉区内産野菜使用★

練馬区立小中学校で地場産物を学校給食で一斉に使用することで練馬の産物、食文化や食に関する歴史への理解や生産に携わる人々に感謝する心の、学校給食が「生きた教材」として活用される事を目的としています。

石神井南中学校では、11月14日に練馬産キャベツを使った『回鍋肉丼』を実施します。12月には練馬産大根を使った『麻婆大根』を実施する予定です。

今月の給食より

●11月2日(金)文化の日献立…菊花蒸し

各界の功労者に贈られる秋の叙勲の菊の勲章にちなんで、給食では、菊の花びらに見立てた『菊花蒸し』を作ります。

●11月5日(月)フランス料理…カスレ風煮込み

フランスの南部の豆料理です。豚肉やウィンナーなどと白いんげん豆をカソールと呼ばれる土鍋で長時間煮込んで作る豆のシチューです。

●11月7日(水)台湾料理料理…ルーローハン

台湾の代表的なかけご飯で、台湾のおふくろの味とも言われる料理です。

●11月8日(木)いい歯の日献立…かむかむわかめご飯

噛みごたえのあるかむかむわかめご飯にしました。

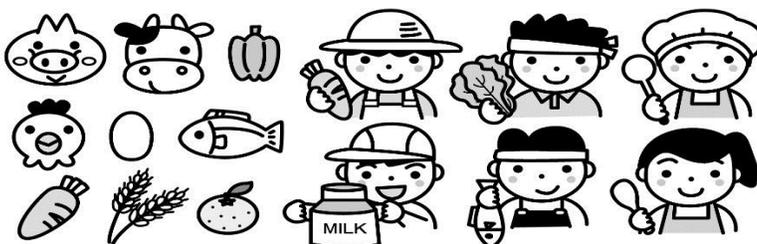
●11月14日(水)練馬産キャベツの日…練馬産キャベツの回鍋肉丼

練馬区から供給された練馬産キャベツを使って「ホイコーロー丼」にしました。



「いただきます」と「ごちそうさまでした」
私たちが普段何気なく食べている物は、肉や魚に限らず、米や野菜など、もとはみんな生きていたものです。また、食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人、販売する人、料理を作る人など、多くの人に関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。

食べ物の命・食事ができあがるまでに関わる人たち



感謝の気持ちを
忘れずに…



