

# 11月給食だより

令和6年10月31日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭恵子

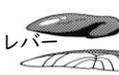


暦の上では間もなく冬に入り、谷原の森も秋の深まりをいっそう感じる季節になりました。さて、11月24日は「いい日本食」で「和食の日」です。日本の伝統的な和食文化の大切さについて考える日にしましょう。

## 11月8日(金)は「いい歯の日」です。強い歯をつくる食べ物とは…

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくる成分です。また、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするはたらきがあります。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。給食では、カルシウムが豊富な小松菜を使ったサラダを提供します。揚げたワンタンの皮も入っているので、よく噛んで丈夫な歯をつくりましょう。



たんぱく質	魚・肉・卵・大豆・大豆製品など	カルシウム	牛乳・小魚・大豆製品 一部の緑黄色野菜など	ビタミンD
 かつお	 鶏肉  卵  大豆  納豆	 牛乳  しらす干し	 豆腐  こまつな	魚介類・きのこなど
ビタミンA	レバー・緑黄色野菜など	ビタミンC	野菜・いも・果物など	いわし  まいたけ 
 レバー  ぎんだら  にんじん  ほうれんそう  かぼちゃ	 ブロッコリー  パプリカ  じゃがいも  キウイ	 さけ  干しいたけ		

## 11月24日(日)は和食の日

平成25年に「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ました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術など形のない文化のことです。和食の特徴は以下の四つです。みんなで受け継いで行くことが大切です。

### 1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



### 2 健康的な食生活を支える栄養バランス



### 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現



### 4 正月などの年中行事との密接な関わり



## 10月1日(火)に給食試食会を開催しました。

Q, 給食を試食していかがでしたか？

- \*子供がいつも美味しいと言っていたのがわかります。
- \*バランスがよく、美味しかった。
- \*スープが、もう少し濃くてもよかったかな…
- \*スイートポテトが柔らかくて美味しかった。
- \*中学生の量は、多いと思った。

Q, ご家庭でどんな給食の話がされますか？

- \*美味しかったから、家で作ってほしい。
- \*夕飯と給食が重ならないようにしてほしい。
- \*おかわりをした。
- \*季節行事の献立が出た。
- \*給食が足りなかった…。

34人の方にご参加いただき、楽しい給食試食会となりました。ありがとうございました。

## 今月の給食は6月に行ったRTA(Real Time Attack)

で学年1位のクラスのリクエスト給食を提供します。

- 1年D組…冷凍パイনor冷凍黄桃のセレクト(11月6日) 2年A組…二色揚げパン(11月18日)  
3年B組…練馬スパゲティ(11月15日)

お楽しみに！！

11月22日(金)和食の日献立…いつもと違う「かつお節と昆布」を使用して出汁をとります。

違いを味わってみてください。

かつお節…丸勝かつお節 昆布…日高昆布