平成２４年度　１１月号

練馬区立大泉北中学校

給食だより

栄養士　千葉祐美子

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

秋も深まり、木々が赤や黄色に色づき始めました。美しい色の移り変わりをみて楽しむ「紅葉狩り」は、平安時代から行われていたそうです。昼夜の温度差が大きいほど鮮やかな色になるそうですが、風邪をひきやすい季節でもあるので、いつも以上の体調管理に努めましょう！！

11 月23日は勤労感謝の日

勤労感謝の日とは、元々その年に収穫された農作物の恵みに感謝し、穀物が豊かに実ることを願う「新嘗祭（にいなめさい）」というものでした。今では、「勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう日」と定められています。人々が働くことで、色々なものが生産されます。その生産されたもので、人々の生活が支えられています。給食も、出来上がるまでにたくさんの人の手によって支えられています。感謝の気持ちを忘れずに、日々の食事をいただきましょう。

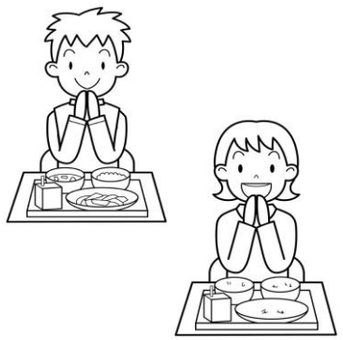
♡感謝の言葉を表わす言葉♡～いただきます・ごちそうさま・ありがとう～

♡いただきます

私たちは、魚や肉、米、野菜、果物など様々な命をいただいて生きています。すべての命に感謝の気持ちを込めて「いただきます」といいましょう。そして、食べ物を粗末にしないように心掛けましょう。

♡ごちそうさま

「ごちそうさま」の「ちそう(馳走)」とは、走り回るという意味があります。食事を作るために食材を育てたり、料理をしたり、駆け回っていただきありがとうございました。という意味が込められた言葉です。食事の後に心を込めていいましょう。



♡ありがとう

調理員さんは、毎日朝早くから仕込みをし、皆さんに安全でおいしい給食を提供できるように心を込めて作っています。好き嫌いせず残さず食べて、きれいに後片付けをすることで、ありがとうの気持ちを伝えてください。

キャベツのお話

キャベツには、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に効果のあるビタミンU(キャベジン)とビタミンKが含まれています。ビタミンCも多く、特に芯の部分に豊富です。熱に弱い成分なので、サラダや、短時間で炒めて食べると効果的です。

春と冬に旬がありますが、これからの季節の冬キャベツは、ずっしりと重く、巻きのきついものが甘みがあっておいしいです。

今月の献立より

・8日は「118の日」です。歯は、これから何十年も付き合っていく大切なものです。丈夫で健康な歯を保つためには、よく噛んで食べることが大切です。よく噛んで食べることで、脳が活性化されて記憶力がアップしたり、唾液の量が増えて虫歯予防にも繋がります。歯の素になる成分のほとんどがカルシウム。健康な歯を保つためには欠かせない栄養素です。6日は、ちりめんじゃこ・桜えび・海藻・チーズなど、カルシウム豊富な食材を使ってサラダを作ります。8日は、大豆の入ったご飯、衣にごまと青のりを加えて石垣に見立てた魚のフライ、材料を千切りにして噛みごたえをアップさせた沢煮椀を作ります。

・13日は、新メニューの「いが栗くん」です。蒸してつぶしたさつま芋で栗を包んで、砕いたそうめんをまぶして油で揚げます。お楽しみに！！

・19日は、練馬キャベツを使ってポトフを作ります。練馬区は23区の中でも畑が多く、季節ごとに色々な野菜が収穫されます。その中でも農地の約4割を占めるのが練馬キャベツです。毎年近隣の農家さんにご協力いただき、練馬区の小中学校で一斉に練馬キャベツの献立を提供します。地元の恵みに感謝していただきましょう。

・今月の果物は洋梨・りんご・柿・巨峰・みかんの予定です。

・10月の原乳地は、千葉・群馬・北海道・岩手・秋田・宮城・青森でした。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は11月12日です。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A ugRE	B1 mg	B2 mg	Cmg	g	g
今月の平均	829	31.2	26.3	381	3.0	237	0.35	0.47	18	5.6	3.7
摂取基準	850	28	摂取エネルギー 全体 25~30%	420 470	4.0	210 210~610	0.6	0.6	33	7.5	3.0