

給食だより



10月の給食目標 和食の良さを知ろう

過ごしやすい季節になりました。スポーツや勉強、読書など何を行うにも適した季節です。また、新米や栗・芋・果物など、実りの秋を迎えます。自然の恵みに感謝し、食べ物を大切にする心を育てていきましょう。

受け継いでいこう 和食文化

和食は、平成25年(2013年)12月に「和食;伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味わいを生かした調理がされています。また一汁三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食生活につながります。そして、自然の美しさを表現し、年中行事とも深いかかわりがあります。家庭の中で和食の良さや食文化について話し合ってみてください。



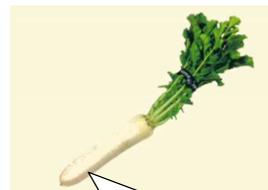
江戸東京野菜について知ろう!

江戸東京野菜とは

「江戸東京野菜」は、江戸期から始まる東京の野菜文化を継承するとともに、種苗の大半が自給、または近隣の種苗商により確保されていた昭和中期までのいわゆる在来種、または在来の栽培法等に由来する野菜。2022年4月現在、50種登録されている。

JA東京中央会HPより

明和中の給食でも使用していきます!



伝統大蔵大根



練馬大根



寺島ナス



馬込三寸人参



のらぼう菜



肉蓯かぼちゃ



東京うど

9月の給食

3年生の修学旅行に合わせて奈良県の郷土料理・京都府の郷土料理を実施しました。ほうじ茶で炊いたご飯や花鰯を使った出汁など地域の特徴を生かした料理にしました。



奈良県の郷土料理



京都府の郷土料理

給食試食会

9月17日(火)にPTA主催の給食試食会が行われました。試食会の内容を一部紹介します。



まず、学校給食及び中野区と明和中の給食について紹介しました。学校給食には目標が決められており、その目標を学ぶことができるよう、献立を立てています。

中野区の献立の組み合わせの基本は、主食・主菜が1品ずつ、副菜と果物で1～3品プラス牛乳です。また、献立は家庭の食事の参考になるように、また、子どもたちが大人になり食事を用意するようになった時のお手本になるようにします。さらに、日本の伝統的な食文化を継承するため、白米を主食とした日本型の食事を実践することとしています。

明和中の給食の特徴は、学校行事や季節行事にあわせた給食の実施、東京都産野菜の使用、Google クラクルームの活用などを紹介しました。

<p>学校給食の栄養～学校給食摂取基準～ 1日に必要な栄養量の約33% カルシウムは約50%、栄養素によっては約40%</p> <p>中学生(国通知：R3年8月～)</p> <p>エネルギー：830kcal タンパク質：エネルギーの13～20% 脂質：エネルギーの20～30% カルシウム：450mg 鉄：4.5mg ビタミンC：35mg 食物繊維：7g以上 食塩：2.5g未満</p>	<p>小学校の給食と比較して…</p> <p>考慮する栄養の数が多い 特にエネルギー・鉄・カルシウム</p> <p>体が大きくなる時期 必要な栄養は摂ってほしい</p> <p>短い給食時間 食べる時間は15分程度</p> <p>時間内に食べられ 栄養に富み 多様な料理…</p>	<p>ちよい足しの工夫を</p> <ul style="list-style-type: none"> ●鉄◎ 汁物・和え物・サラダなどに+レバー カツオ・マグロ・あさり(缶詰OK) 大豆・大豆製品・レンズ豆・青菜 ●カルシウム◎ 汁物・ご飯や和え物・サラダなどに+ごま・しらす・じゃこ・小松菜・わかめ 切り干し大根・生揚げ・高野豆腐など
---	---	---

次に、中学生の食事について紹介しました。学校給食は、1日に必要な栄養価の約1/3を補うこととされていますが、例外もあります。例えばカルシウムは、1日に必要な量の約50%を給食で補う必要があります。骨は成長期の時期にしか、強くすることができません。給食でも意識して献立を組み合わせていきますが、ぜひご家庭でも意識して摂ってほしい栄養素です。

アンケートから……

Q.給食の生ゴミはどうしていますか？

A.中野区では、食品廃棄物からメタンガスを発生させ、電力を供給する会社などへ渡しています。

Q.塩分が薄いように感じます。育ち盛りの子どもには、物足りないように感じました。

A.日本人の食塩摂取量が多いことは課題とされています。それは大人に限ったことではなく、子どもたちもです。将来の子どもたちの健康も考え、国によって給食の基準が決められています。試食会当日は食塩相当量が2.5gと基準通りでした。最近暑い日も続き、熱中症の配慮等も必要があると感じていますので、適切な情報を今後も集めていきたいと思えます。まずは、今回いただいたご意見を参考に、出汁の取り方や種類、料理によってはスパイスなどの香辛料を活用していき、美味しいと感じることができる料理になるよう努めていきます。