

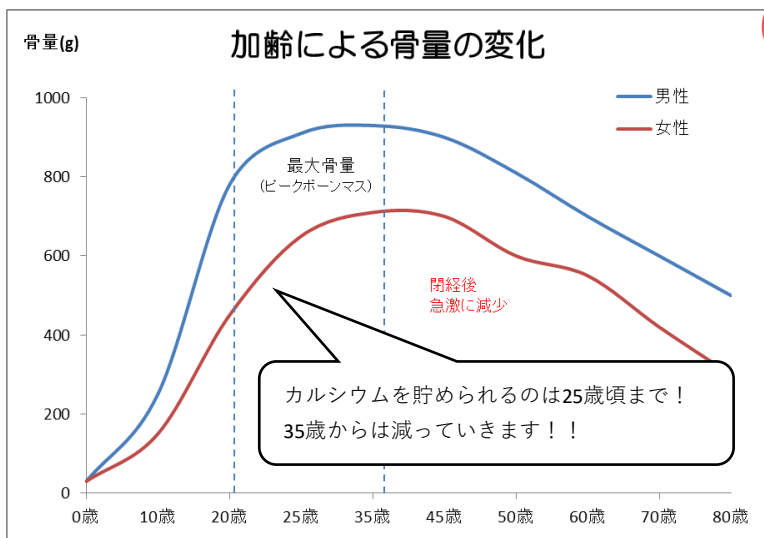
# 11月 給食だより

11月の給食目標  
感謝の気持ちをもって食事をしよう

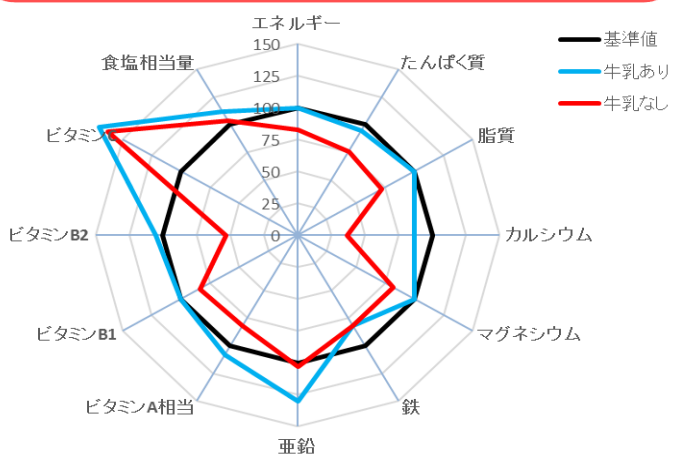
## 将来の骨のためにカルシウムをとりましょう

寒くなってきて、牛乳の残量が目立ってきました。もともと牛乳を飲まない人も多く、食品ロスが増えて困っています。

私たちの骨はカルシウムから作られます。カルシウムは体に吸収されにくい栄養素で、吸収率は野菜類では15%程度、小魚では30%程度、一番高い牛乳・乳製品でおよそ40~50%と言われています。骨は常に破壊と再生を繰り返していて、加齢とともに、作る力よりも壊す力の方が大きくなります。そのため、給食では毎食牛乳が出ています。将来、骨粗鬆症による骨折を防ぐためにも、若い時期のカルシウム貯金が不可欠です。意識してカルシウムをとりましょう。

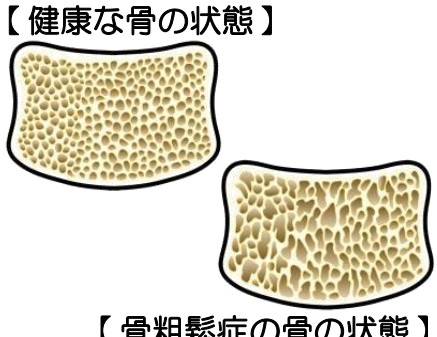


### 牛乳を飲むか飲まないかで変わる給食の栄養価



**0歳~20歳頃**  
**骨量が高まる時期**  
積極的にカルシウムを摂りましょう。


作る力 > 壊す力



給食時間中に教室を回っていると、「苦手な食材が入っている料理は全て食べない」「牛乳は取らない」という傾向が見られます。

給食は、皆さんの今とこれからの健康を考えて、献立作りをしています。体に必要な栄養を取らない食習慣が続くと、体や心に影響が出てきます。調理員さんとも、おいしく作る工夫もしていますので、少しでも食べてほしいです。

### 江戸東京野菜の紹介 【伝統大蔵だいこん】



江戸東京野菜は江戸時代から東京都内で栽培されてきた伝統野菜です。大蔵大根は現在の杉並区あたりの『源内』という農民が作り出した『源内つまり大根』が原種と言われています。明治初期に世田谷区大蔵原に伝わり、『秋つまり大根』と『源内大根』のかけ合わせにより生まれた品種です。

青首大根よりも水分が少なく、煮崩れしにくいいため、煮物に最適です。

7月に、種植えから予約して、栽培してもらいました。18日(月)の「おでん」に使用します。

### ♪ 生徒考案メニュー ♪

7月に、1年生の家庭科で『給食の献立を考えよう』という授業があり、給食を作る際のポイントや注意点をお話しました。夏休みの課題で、栄養バランスや、旬の食材、郷土料理、彩りや価格など、各々考えて献立を立ててくれました。

その中から、いくつかのメニューが実際に給食に登場します。

献立を考えるのは大変という声も多くありましたが、栄養だけでなく、色や味付けのバランスを考えたり、実際に自分で試作をしたり、楽しんで取り組んでいる様子が見受けられました。11月から2月に実施します。どんな給食が登場するか、楽しみにしててください♪