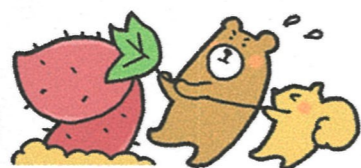


給食だより

10月

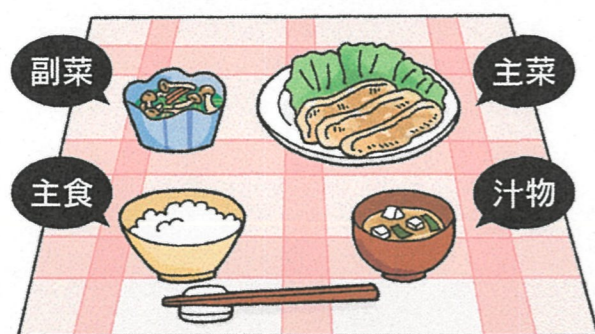


港区立赤坂中学校
令和2年9月29日

食事を自分自身で用意するとしたら、どんなものを選びますか？

中学生の身体は、成長のために大人よりも多くのエネルギーや栄養素を必要としています。食事の量が不十分だったり、栄養バランスが整わなかったりする食事を続けていると、健康に悪影響を及ぼすことがあります。自分の食事内容を振り返ってみましょう。

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

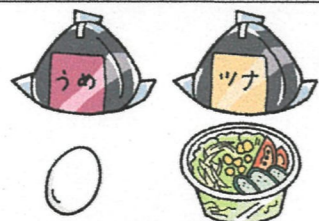
- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

コンビニで選ぶ 食事のポイント

コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選べばよいのかを考えましょう。



栄養バランスを 考えよう



主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせましょう。

食品表示を チェックしよう



食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。

ジュースはやめて、水や茶、牛乳などにしよう

デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ

10月の献立紹介

1日(木)都民の日「東京都産の食材を使った献立」 (東京都産の舞茸、ブルーベリーを使用)

地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを「地産地消」といいます。

この日は、檜原村産の舞茸、八王子市産のブルーベリーを使用する予定です。



6(火)郷土料理「長崎県」(長崎ちゃんぽん、浦上そば、カステラ)

カステラは、長崎港に上陸したポルトガル人が伝えたお菓子がもとになり、日本で独自に進化をしたお菓子だといわれています。

12(月)世界の料理「韓国」(コンナムルパプ、トックスープ)

この日の主食は、豆もやしを使った混ぜごはんの「コンナムルパプ」です。また、スープには「トック」という韓国のもちを使います。日本のもちは粘りの強いもち米で作りますが、韓国のもちは、主にうるち米(普段炊いて食べているお米)で作ります。加熱しても溶けにくいので、炒め物やスープにしても食感を残す事ができます。

★10月使用予定の特別栽培農産物★

- 8(木)長野県産 秋映(りんご)/14(水)青森県産 弘前ふじ、和歌山県又は奈良県産 柿
- 19(月)青森県産 トキ(りんご)/20(火)熊本県又は長崎県産 温州みかん
- 27(火)青森県産 シナノスイート(りんご)

【給食を長期欠食される場合の給食費の扱いについて】

港区の会計マニュアルに則り、「連続して5日以上欠食するときで、1週間前までに「給食辞退届」を学校へ提出した場合」は給食費を徴収しません。(徴収予定額からの減額又は返金対応となります)

●給食辞退届の作成について●

赤坂中学校 HP【メニュー】>【給食関係】>【給食辞退届様式(保護者用)】pdf ファイルを印刷し、必要事項を記入してください。

以下の場合は返金対象となりません。

- (1) インフルエンザ等による学級閉鎖、学年閉鎖
- (2) 悪天候等による臨時休校
- (3) その他、食材の発注取消等の対応が困難な場合