

令和2年 11月分

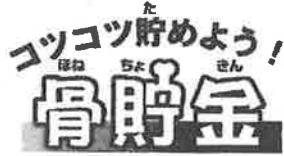
阿南市教育委員会

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), 食品名 (Food Name), 熱量 (kcal), 脂肪 (g), 蛋白質 (g). Rows include items like ごはん 牛乳 すき焼き, ごはん 牛乳 ハヤシチュー, パン 牛乳 中華コーンスープ, etc.

《学校給食の摂取基準》 中学校…熱量830kcal たんぱく質26.9~41.5g 脂質18.4~27.7g ☆印…学校配発です。 ※予定献立表にしたがって実施していきますが、都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。

11月給食だより

阿南市中央学校給食センター



骨の強さは、「骨量」と「骨質」によって決まります。このうち骨量は、成長期の10代に急激に増加し、20~30代で最大になると、その後はだんだんと減少していきます。つまり、将来にわたって丈夫な骨を保つには、10代のうちにどれだけ「骨貯金」できるかがカギとなります。

「骨貯金」のポイント

①栄養バランスのとれた食事

1日3食、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。

②カルシウムをしっかり取る

サプリメントではなく、食事からとるようにしましょう。

③適度に運動する

強い骨を作るためにも、意識して体を動かしましょう。

Table: 1日に必要なカルシウム量 (Calcium required per day). Columns: 年齢 (Age), 男性 (Male), 女性 (Female). Rows: 8~9歳, 10~11歳, 12~14歳, 15~29歳, 30~49歳, 50歳以上.

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015年版」より)

“食事のあいさつ”に込められた思い

11月23日は「勤労感謝の日」



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れず、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつ

中には、それぞれどんな意味があるかご存じですか？ 食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人々への感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

～給食献立紹介～【きゅうりの香り漬け】

《材料 4人前》

- きゅうり 200g
粒ごま 2g
しょうゆ 12g
A さとう 4g
酢 8g
塩 20g
ごま油 適量

《作り方》

- ①調味液を作る。鍋にAをいれて火にかける。さっと沸かし、最後にごま油を入れ、火を消して冷ます。
②きゅうりは輪切りにし、ゆでて冷ます。
③きゅうり、ごま、調味液を混ぜ合わせたらできあがり。

