



11月給食だよ

















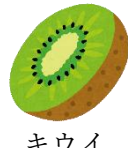






令和6年10月30日
渋谷区立上原中学校
栄養士 上原かつえ

11月8日はいい歯の日 強い歯をつくる食べ物

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



たんぱく質 かつお  鶏肉(ささみ) 卵  納豆  大豆 	カルシウム  牛乳 しらす干し  豆腐  小松菜 
ビタミンA 豚レバー  銀鱈  レバー、緑黄色野菜など かぼちゃ  ほうれん草  にんじん 	ビタミンC ブロッコリー  パプリカ  野菜、いも、果物など じゃがいも  キウイ 
ビタミンD いわし  鮭  魚介類、きのこなど 干し椎茸  舞茸 	いろいろなものを食べようね  

読書週間 フックメニュー「西の魔女が死んだ」

中学に進んでまもない夏の初めに、学校へ行けなくなったまいは、田舎の祖母「西の魔女」のところで生活することになる。規則正しい生活の大切さ、そして一番大事なのは「何でも自分で決めること」だと教わる。それこそが「魔女修行」のはじまりだった。

「西の魔女が死んだ」 梨木 香歩 著 新潮文庫

5日(火) 「キッシュ」で登場です。どこのシーンで出てくるのか、ぜひ読んでみてください。



ワンダフル給食プロジェクト

11月のワンダフルは2回登場します。

28日(木)・ごはん ・ぶりのステーキ ・沢煮椀

29日(金)・ごはん ・プルコギ ・チャプチェ ・ミックスベリー

となります。楽しみにしててください。

