

11月 給食だより

令和4年度 10月発行
渋谷区立 上原中学校
栄養指導員



日に日に陽が短くなって、いよいよ冬が近づいてきました。11月23日は勤労感謝の日です。この日は、「勤労を尊（たつ）び、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう」日です。感謝の心をもって、好き嫌いをせずにしっかり食べてよく休み体調管理に気をつけましょう。

11月8日 いい歯の日 丈夫な歯をつくるカルシウムが多い食品

牛乳 200mL 227 mg 	ヨーグルト 100g 120 mg 	ちりめんじゃこ 10g 52 mg
みずな(きょうな) 80g 168 mg 	木綿豆腐 100g 86 mg 	ほしひじき 5g 50 mg

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜に多く含まれています。成長期の子どもたちは、親の世代よりも多くカルシウムをとる必要があるため、さまざまな食品からしっかりととりましょう。



きのこは何の仲間？

①野菜の仲間
②海藻の仲間
③菌の仲間

きのこは、酵母やかびなどと同じ、菌の仲間です。きのこは、低エネルギーで、ビタミンDやB群、無機質、食物繊維が豊富です。グアニル酸などのうまみ成分も含まれています。



11月のワンダフル給食です！



昨年度一番人気だったワンダフル給食が再登場！

10月21日(月)
ワンダフル牛丼
キャベツのゆかり和え
果物
牛乳

渋谷ワンダフル給食とは渋谷区と服部栄養専門学校が協力し、世界の料理や日本の伝統料理等の新たな給食メニューの考案や、給食を通じた食育を目的とするプロジェクトです。



