給食便り１１月号

令和　8年　11月
東京都立練馬特別支援学校
校　長　　西　牧　桂

東京地方では、昨年に比べて６日早く、木枯らし１号が吹いたと発表されました。１０月の木枯らし１号は、９年ぶりの発表だそうです。冷たい北風の影響で昼間も肌寒くなり、冬の訪れを感じる季節です。



食事や睡眠を十分にとり、免疫力を上げて、寒さに負けない身体づくりを心がけましょう

ご飯の良さを見直しましょう!

11月24日は「和食の日」

お米を炊いた「ご飯」は和食の要です。ご飯には次のような良さがあります。

腹持ちがよい

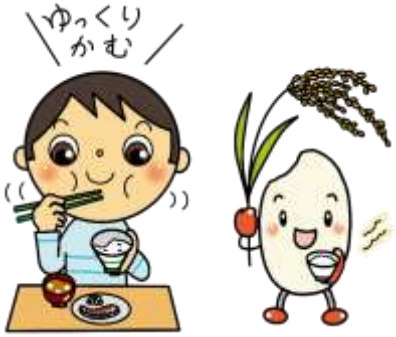
小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ち良く、長時間のエネルギー源として最適です。

多彩なおかずと合う

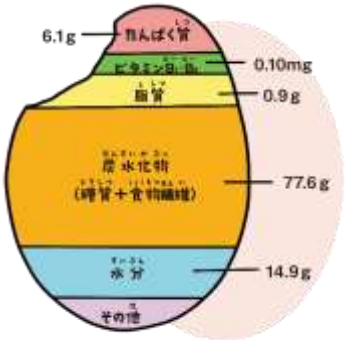
ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。

栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。







※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

１１月の学校給食目標

自然の恵みに感謝する

◎１１月の献立から◎



今月の給食回数は１７回。米飯１４回、パン１回、麺２回、提供します。

◇１１月４日

１１月２日は練馬特別支援学校の開校記念日です。学校の誕生を祝う「鮭のちらし寿司」と「紅白お祝いゼリー」を提供します。また、１１月３日は文化の日です。この頃になると菊が美しく咲きます。吉野汁は、菊の花を加えています。彩り豊かなお祝い献立です。

◇１１月１９日

毎月１９日は、自分や家族の食生活を見直す「食育の日」です。給食では、主食、主菜、副菜を組み合わせ、栄養バランスのとれた食事を意識的に提供しています。当日は、一汁三菜の献立としています。主菜は、今年豊漁となっている戻りがつおと東京都産の大根を活用した、「かつおの竜田揚げおろしがけ」を提供します。秋の味覚をぜひ、お楽しみください。

◇１１月２６日

１１月２６日は、「いい（１１）」と、鉄の原子番号「２６」にちなんで、製薬会社が制定した「いい鉄分の日」です。現代の食生活では、鉄分が不足しやすく、特に女性や成長期の子供たちには注意が必要です。当日は、鉄分を多く含む食品として、あさり・小松菜・ごま・ブロッコリーなどを組合せ、無理なく食べやすい献立として提供します。

◇１１月リクエスト給食

給食委員会から発表された、「リクエスト給食」の結果から、４日「鮭のちらし寿司」、５日「カルピス寒天入りフルーツポンチ」、１０日「ハンバーグ」、１１日「ぶどうゼリー」、１６日「五目チャーハン」、１８日「きのこミートスパゲティ」、２４日「鮭のちゃんちゃん焼き」、２５日「豆入りチキンカレーライス」、２６日「わかめご飯」、２７日「醤油ラーメン」の１０品を採用しました。当日、お楽しみに！

（集計結果は、食堂に近い職員室の掲示板に掲載されています。）

≪東京都産（収穫等の都合から、可能な日に予定します。）≫

小松菜、大根、人参、ほうれん草、白菜、里芋、キャベツ、ブロッコリー、舞茸、など。