

給食だより 10月

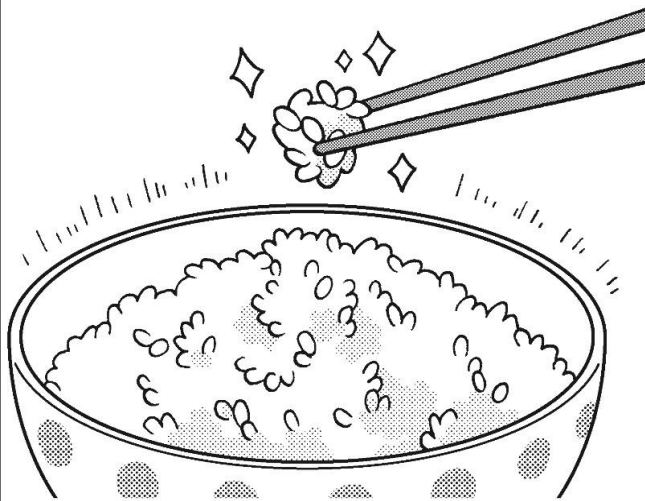
令和5年9月29日
練馬区立北町小学校



『早ね早起き あさごはん』
シンボルマーク

一気に秋らしい気候になりました。この急激な気温の変化により体は相当こたえていることでしょう。疲れた体は抵抗力が落ち、体調を崩しやすくなります。ビタミン多めのバランスのとれた食事や、十分な睡眠をしっかりととり、体を回復させてあげてください。

おいしい新米の季節になりました

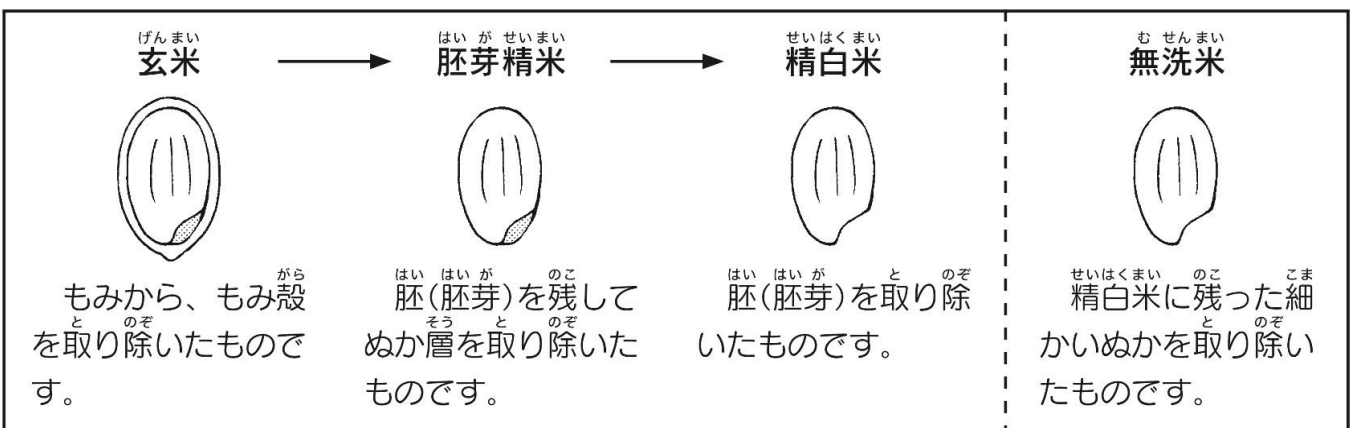
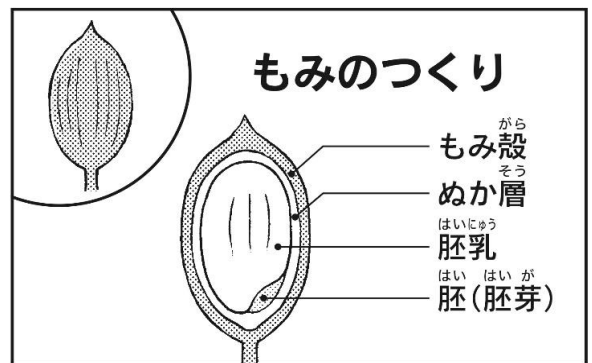


新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物(糖質)は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚(胚芽)」と苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りには「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。



今月の旬の食材

- | | | | | |
|------|------|-------|--------|-------|
| ・くり | ・かぶ | ・さといも | ・さつまいも | ・きのこ類 |
| ・青梗菜 | ・りんご | ・ぶどう | ・かき | ・なし |
| ・カツオ | ・さけ | ・さば | ・さんま | |



10月の献立より

★秋の味覚メニュー

秋は、おいしい旬の食べ物がたくさんあります。
秋の味覚を味わって楽しんでほしいです。



・17日(火) “スイートポテト”

お芋の美味しい時期ですね。ひとつひとつ愛情を込めて作ります。



・20日(金) “栗ごはん”

生のむきぐりもち米と一緒に炊きます。
秋を代表する味ですね。

・25日(水) “秋の山路ごはん”

秋の山路ご飯は、まいたけやしめじのに入った秋らしいごはんです。

他にも、“きのこスパゲッティ”や“さつまいものりんご煮”など
秋が旬の食材をふんだんに使用した献立を多く取り入れています！

10月10日は目の愛護デー



りょくおうしょく や さい た
緑黄色野菜を食べよう

りょくおうしょく や さい ふく
緑黄色野菜に含ま
れるカロテンは体内
でビタミンAになり
ます。ビタミンAは、
め ねんまく けんこう たも
目や粘膜の健康を保
つのに大切な栄養素
です。

給食費の納入にご協力ください。



10月の給食費の引き落としは、10月16日(月) です。

※引き落とし日の前日までに残額のご確認をよろしくお願いいたします。

※返金は、保護者から、栄養士又は事務担当者へ「給食停止」の申請があった場合のみ返金対応いたします。食材手配の都合上、栄養士(事務担当者)が申請を受理後4日目が返金対象となります。(土