



10月給食だより

平成28年9月30日

練馬区立向山小学校

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」・・・いろいろな秋がありますね。また、秋は「収穫の秋」たくさんの食べ物が旬を迎えます。給食でも、新米をはじめきのこ・さつまいも・リンゴなど秋の味覚が登場します。ご家庭でも「秋の味覚」を楽しんでみてください。

秋の味覚をあじわいましょう！

『旬』とは、その食べ物がたくさんとれ一番おいしい時のことです。

いしな

今いまの季節きせつは脂あぶらがのっておいしいですすね。サンマあぶらの脂あぶらに含まれるEPAえいぱやDHAでいあには、血ちの流れながを良くよしたり、頭あたまの働きはたらを良くよする働きはたらがあります。

きのこ

人工栽培じんこうさいばいにいよって今いまでは1年中食ねんじゅうたべられますが、本来ほんらいは、梅雨ゆどき時ときと秋あきが旬しゅんです。マツタケまつたけは人工的じんこうてきに栽培さいばいすることができないため、旬しゅんにしか出回でまわらず、値段ねだんも高いたかいです。

れいれん

ホクホクあまと甘べんびく、便秘べんぴを予防よする食物繊維しょくもつせんいがたっぷり。そのまま食べるほか、お酒さけ（焼酎しょうちゅう）に加工かこうされたり、水みずあめや春雨はるさめの原料げんりょうにもなっています。

くり

鮮あざやかな黄き色の栗いろうがたっぷり入はいった栗ご飯くりぼん、秋あきならではの味覚あじわいですね。おいしいですが、高カロリーたかじょうりなので、食たべ過ぎすぎには気きをつけましよう。

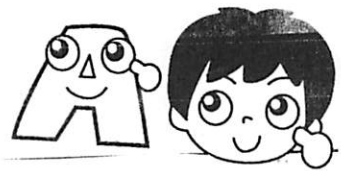
かき

渋柿しぶがきと甘柿あまがきがあり、渋柿しぶがきは渋抜きしぶぬきをしてから食たべられます。干し柿ほしがきは、ねっとりとした甘あまさで、生なまのものとは違ちがった味あじわいがありますね。

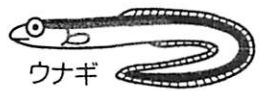
りんご

「1日1個いちにち 1このりんごは医者いしやいらず」といわれるほど、体からだに良い果物くだものです。りんごに含まれるペクチンぷくちんには、おなかの調子ちようしをととのえてくれる働きはたらがあります。

目を大切に！！



10月10日は、「目の愛護デー」です。目の健康には、「ビタミンA」が欠かせません。不足すると、子供では目が乾燥する「角膜乾燥症」から失明することもあり、大人では暗いところで目がみえにくくなる「夜盲症」になります。ブルーベリーや、なすなどの紫色の色素成分「アントシアニン」は目の疲労回復に役立ちます。目の健康が気になる方は、意識して食事に取り入れましょう。



- <9月1日～16日使用食材産地>
- 北海道：バター、グリル入、人参、玉ねぎ、シソ、みそ、大根、鮭
 - 青森：コシカ、豚肉
 - 岩手：鶏肉、もち米、豚肉、厚揚げ
 - 山形：ねぎ、油揚げ、西瓜、黄桃
 - 長野：白菜、しめじ、みそ
 - 栃木：卵、厚揚げ、もやし 神奈川：豆腐
 - 群馬：キャベツ、里芋、コシカ、豆腐
 - 和歌山：鶏肉、ぶどう 埼玉：小松菜、
 - 茨城：トマト、ピーマン、小松菜、ササゲ
 - 千葉：マッシュルーム、油揚げ 神奈川：豆腐
 - 和歌山：練り梅、みかん缶 静岡：かつお節
 - 大分：干しいたけ 熊本：くり、豚肉
 - 伊豆：ちりめんじゃこ 欧州：鯖

食事はバランスが大切です

食品には、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、無機質（ミネラル）の5つの栄養素が含まれており、これらを「五大栄養素」といいます。どんなに体によいといわれる食品でも、それ1つで1日に必要な栄養素すべてをとることはできません。いろいろな食品を組み合わせる食べましょう。



★ 五大栄養素とその働き

炭水化物	おもにエネルギーになる		ご飯、パン、めん、 いも、砂糖など
たんぱく質	おもに体（筋肉など）をつくる		肉、魚、卵、 大豆製品など
脂質	おもにエネルギーになる		バター、マーガリン、 植物油、ラードなど
ビタミン	おもに体の調子を整える		野菜、果物など
無機質 (ミネラル)	おもに体の調子を整える、 骨や歯などをつくる		海藻、牛乳・ 乳製品、小魚など

! あなたの食事の栄養バランスは?

の数が少ない人は要注意!

<input type="checkbox"/> 好き嫌いをしないで食べている 	<input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている 	<input type="checkbox"/> 牛乳やヨーグルトなどの乳製品を毎日食べている 	<input type="checkbox"/> 肉料理ばかりでなく、魚料理も食べている 	<input type="checkbox"/> ジュースやお菓子はとり過ぎないようにしている
---	--	---	--	---

健康な心と体を育むために...

栄養バランスのよい食事を基本に、適度な運動と、十分な睡眠・休養を心がけましょう。



学校給食費の徴収にご協力をお願いします。

10月の引き落とし日は、10月5日（水）です。