給食だより10月号

平成 30年 10月2日

練馬区立向山小学校

早寝
早起き
朝ごはん

早寝早起き朝ごはん運動
シンボルマーク

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」など、何をするにもよい季節。いろんな秋を楽しんでください。

10月10日は「目の愛護デー」です。私たちの生活は、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話などで目を酷使してしまいがちです。しかし、疲れ目をそのままにしていると、視力が低下したり、頭痛や肩こり、吐き気などが起こったり、「ドライアイ」など目の病気になることもあります。目の健康について考えてみましょう。

目を休ませる

遠くを見る。
目をギュッとつむったり、開いたりする。
温かいタオルなどで温める。

目によい食べ物を取り入れる

ビタミンA……目の健康に欠かすことのできないビタミンです。

[多く含む食品…レバー　ウナギ　鰤ダラ　にんじん　モロヘイヤ]

アントシアニン…青紫色の色素成分で、目の疲れを和らげてくれます。

[多く含む食品…ブルーベリー　カシス　黒豆　なす　赤しそ]

タウリン……目の疲労回復にも役だちます。

[多く含む食品…魚介類]

今月の給食より

お月見といえば旧歴8月15日の十五夜が定番ですが、旧暦の9月13日（新暦で今年は10月21日）に行われるお月見は、十三夜といいます。給食では、「月見団子」を取り入れました。収穫の秋、たくさんの食べものが旬を迎えます。給食でもさんまやさつまいも、りんごなどの秋の味覚がたくさん登場します。

秋の魚といえばさんまです。秋にとれるさんまは南に下るため、脂肪が蓄えられています。脂ののったさんまは、この時季ならではの味わいですね。給食ではさんまのかば焼きを献立に取り入れました。そのほかにも、さつまいもごはん、焼きりんごを献立に取り入れました。楽しみにしていてください。またオリンピック・パラリンピック教育の一環としてスペイン料理を取り入れています。献立表に印をつけています。

主な給食食材　9月分

人参・玉葱・じゃがいも・大根・トマト…北海道　ごぼう…青森県・宮崎県
にんにく…青森県　ねぎ…秋田県・山形県　小松菜…埼玉県・東京都
いんげん…岩手県　生姜…高知県　胡瓜・キャベツ・とうもろこし・なす…群馬県　もやし・梨…栃木県　ピーマン・れんこん・栗・梨…茨城県　しめじ・えのきたけ・白菜・巨峰…長野県　里いも…愛媛県・千葉県　さつまいも…千葉県　里芋…宮崎県　精米…青森県　鶏肉…宮崎県・山梨県　豚肉…茨城県・岩手県　鮭…北海道　わかさぎ…カナダ　鱈…ノルウェー　さわら…韓国

1人1回あたり平均栄養摂取量（中学年）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	AμgRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	609	24.0	20.2	328	1.9	226	0.40	0.53	28	3.5	2.4
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の20～30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満

＊ 学校給食摂取基準が一部改正になりました。

10月10日（水）の給食費の引き落とし日にご協力をお願いします。