

給食だより10月号

令和元年 10月1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

朝、夕の涼しさが爽やかな秋の訪れたことを教えてくれます。この時季は、空も澄みわたり、食べ物もおいしく、運動やスポーツなどの健康づくりに適した時期です。

10月14日は体育の日です。運動することにより、生活習慣病の予防や体方の向上、運動することによる爽快感から、ストレスの解消にも効果があるといわれています。積極的に外遊びや運動・スポーツを実施する時間を作りましょう。

からだを動かすことの効果 ・持久力がつく・心臓や肺機能の向上

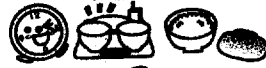
・高血圧・糖尿病・肥満の予防・ストレスの解消

運動のできる丈夫なからだをつくろう！

運動をする前

3時間くらい前には食事を済ませる

児童センター



運動直前は、バナナやエネルギーゼリーなどを

運動中

こまめに水分補給をしましょう。



まずは、すぐに水分補給をします。そして、運動中に疲労した筋肉を回復させるために、なるべく早く糖質とたんぱく質をとるようにします。

運動をした後



すぐに水分補給

早めに糖質とたんぱく質を

今月の給食より

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、葉、りんご、梨、甘藷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。鱈の初め漬、北海道の策から甯に下り始めます。秋にとれるさんまは甯に下るため、脂肪が蓄えられています。脂ののつたさんまは、この時季ならではの味わいですね。給食ではさんまの生姜煮を献立に入れました。18日の「食育の日」に宮崎県の郷土料理を入れました。「おび天」は日向灘近海でとれる大衆魚を丸ごとすり身にしたものに、豆腐を混ぜ、味付けにみそやししょうゆ、黒砂糖を加えて揚げて作ります。ふわりとした食感で少し甘めで独特の味わいがあります。「かねんしゅい」は「かね」が「さつまいも」「しゅい」が「汁」のことです。「さつまいもの汁」という意味です。

主な給食食材9月分

えのきたけ・しめじ・セロリ・白菜…長野県 いんげん…秋田県 ごぼう…宮崎県
 大根・人参・玉葱・じゃが芋・かぼちゃ…北海道 にんにく…青森県 ねぎ…
 山形県 なす…群馬県 小松菜…東京都 埼玉県 たけのこ…愛媛県 れんこん・さつまいも・ニラ・ピーマン・チンゲン菜…茨城県 生姜…高知県 胡瓜・
 キャベツ・にら…群馬県 もやし…栃木県 ほうれんそう…千葉県 甘藷…
 山梨県 精米…青森県 鶏肉…岩手県 豚肉…茨城県 鮭…北海道 さば・し
 しゃも…ノルウェー ホキ…アルゼンチン

給食費の引き落としにご協力ください。
 10月の引き落とし日は10日(木)です。