

(家庭数配布)
平成26年度
10月

給食だより



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動
シンボルマーク

平成26年9月29日

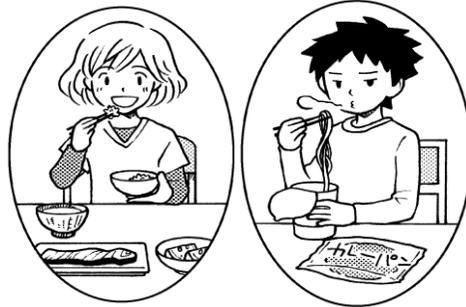
練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 遠藤真司
栄養士 武田洋子

秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。今月は体育の日があります。スポーツの秋ともいわれていますので、この機会に、ぜひご家庭でも色々なスポーツに親しんでみましょう。また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのためにも栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

栄養バランスのよい食事をとっていますか？

私たちは、毎日の食事で色々な食べ物を食べることで、体に必要な栄養素を得ています。私たちの体は食べ物からできているのです。健康な体づくりの為に栄養バランスを考えて、毎日の食事で多種多様な食品をとるように心がけましょう。

インスタント食品や外食などをとりすぎてしまうと、野菜の不足や脂質のとりすぎになるなど栄養バランスが偏ってしまうので、気をつけましょう。



そろえて食べよう ~3つのグループの食品~

赤 血や肉、骨や歯をつくる	黄 体温を保ち 体をつこかすも	緑 体の調子を整える

色々な食品を組み合わせることで健康な体をつくることができます。
3つのグループの食品を自安に不足している食品を知り、献立に取り入れてみましょう。



学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
引き落としは10月6日です。



~ みんなで食べる幸せを ~

10月16日は国連が制定した世界食料デー。世界の食料問題について考える日です。日本では10月の1ヶ月間を「世界食料デー」月間として、さまざまなイベントが開催されます。

世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、8億4200万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん無駄にしている私たち。世界では、毎年食用に生産されている食料の約1/3が食べる前にムダになったり、捨てられています。これは、食料を生産するために必要な水や土地、運ぶための燃料などもムダになるだけでなく、本当であれば必要がなかったCO2などの温室効果ガスの排出にもつながります。

世界食料デーをきっかけに、私たちが毎日食べている物はどこからきているのか考え、作ってくれた人に感謝したり、世界中のみんなが食べられるような世界にするに

10月の献立から

6日 みたらし団子

10月6日は「十三夜」です。旧暦の9月13日頃の夜の月（十三夜）は、昔から十五夜と並んで美しい月とされ、お月見が行われてきました。この日は栗や豆を供えるため、「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれています。給食では十三夜の行事食として、手作りの「みたらし団子」を出します。

8日:秋いっぱいごはん/23日:さつまいもごはん/31日:秋の味マフィン

さつまいも、栗、きんなん、しめじ、りんごなど秋の味覚たっぷり使います。旬の食べ物を通して季節を感じてほしいと思います。

◆10月の旬の食材◆

チンゲン菜 さつまいも さといも 栗 きんなん しめじ えのき まいたけ
さんま 鮭 柿 りんご 早生みかん

<学校給食用食材の産地等について 10月分>

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

精米 : 青森県産まっしぐら (東京都米穀小売商業組合練馬支部・東京都学校給食会)
肉類 : 鶏肉 (宮崎・鹿児島・熊本) 豚肉: (群馬) *牛肉の使用はありません
魚介類: ぶり (島根) 鮭 (北海道) さんま (北海道) いわし (愛知) いか (ペルー) ししゃも (アイスランド) ちりめんじゃこ (広島・香川・愛媛)
青果類: さつまいも (千葉) さといも (宮崎) ジャがいも (北海道) きゅうり (青森) さやえんどう (北海道) カリフラワー (福岡) キャベツ (群馬・練馬)
ごぼう (茨城) 生姜 (高知) セロリ (長野) にら (茨城) たけのこ (福岡)
小松菜 (埼玉・練馬) 大根菜 (練馬) 大根 (北海道・練馬) 玉葱 (北海道)
チンゲン菜 (静岡) ミニトマト (千葉) にんじん (北海道) にんにく (青森)
ねぎ (青森) 万能ねぎ (福岡) 白菜 (長野) ピーマン (茨城)
もやし (栃木) フロッコリー (北海道)
みかん (愛媛) 柿 (和歌山) ゆず (練馬) りんご (青森)

学校給食用牛乳

7月分産地実績: 千葉県 群馬県 岩手県 宮城県 秋田県 青森県 北海道
9月分予定産地: 千葉県 群馬県 岩手県 宮城県 秋田県 青森県 北海道

