

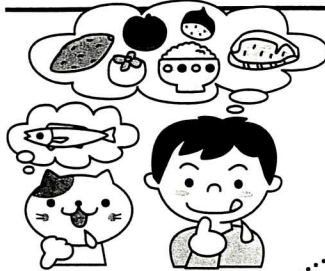
がつきゅうしょく 10月給食だよ!



練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 庄司 智子

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



「食欲の秋」到来!

秋は多くの食べ物が旬を迎えます。新米や栗、あぶらののったサシマなど、この時季ならではの味わいです。気候も良く、おいしい物がたくさんあって、つい食べ過ぎてしまいがちな「食欲の秋」に、ご飯を中心とした「日本型食生活」を実践してみませんか。

日本型食生活とは

主食のご飯を中心に、主菜（魚介類や大豆製品）と副菜（野菜・いも類）、そして牛乳・乳製品や果物を適度に加えた、バランスのとれた食事です。



参考文献：農林水産省 HP「実践食育ナビ：日本型食生活を見よう」平成27年7月1日

今月の献立

- 2日(金) カツサンド・野菜といものスープ・紅白ゼリー
…運動会応援メニューです。みなさんの活躍を楽しみにしています!
- 9日(金) むぎごはん・さんまの蒲焼き・野菜ときこのみぞ汁
…旬のさんまを、かりっと揚げて、旨辛だれで味付けします。
- 30日(金) 練馬スパゲティ・かぼちゃのマフィン・トマト
…31日のハロウィンにちなんで、かぼちゃがたっぷり入ったマフィンを作ります。

職人料理やいろいろな料理を組み合わせ、練馬産の野菜、旬のくだものなどを使います。どうぞお楽しみに!

生活習慣病を防ごう!

生活習慣病とは、食事や運動習慣、休養（睡眠）、喫煙や飲酒などの生活習慣が、発症や進行にかかわる病気のことです。がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、骨粗しょう症、高血圧、歯周病などがあり、これらの病気は、生活習慣を改善することで、ある程度防ぐことができます。

今回は、平成12年3月に文部省と厚生省（当時）、農林水産省が策定した「食生活指針」をご紹介します。生活習慣病予防にお役立てください。



食生活指針 (平成12年3月/文部省・厚生省・農林水産省決定)

<p>1 食事を楽しみましょう。</p>	<p>6 食塩や脂肪は控えめに。</p>
<p>2 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p>	<p>7 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。</p>
<p>3 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p>	<p>8 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。</p>
<p>4 ごはんなどの穀類をしっかりと。</p>	<p>9 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。</p>
<p>5 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。</p>	<p>10 自分の食生活を見直して健康目標をみましょう。</p>

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。引き落とし日は10月5日です。