

平成 27 年度

10月給食だより

練馬区立南が丘小学校

はや 早ね・早おき・朝ごはん

「早ね早おき朝ごはん」運動シンボルマーク



涼しい日が増え、日暮れもだんだん早くなり、秋の訪れを感じます。
 朝晩と日中の気温差が大きいので、風邪をひかないように気をつけたいですね。
 実りの秋を迎え、給食にも秋が旬の食材がたくさん登場します。
 自然からの贈り物「秋の味覚」を楽しみ、栄養バランスよく食べて、風邪に負けない身体を作りましょう。

赤黄緑の食べ物をそろえて、栄養バランスアップ!

3色の食べものをいろいろ組み合わせて食べることで、病気になりにくく、健康な体をつくることができます。

赤 おもに体をつくるもとになる食べもの

わたしたちの体(肉や血、骨、歯など)をつくるもとになるたんぱく質やカルシウムが含まれています。

黄 おもに体を動かすもとになる食べもの

わたしたちの体をあたため、活動するための力になる炭水化物や脂肪が含まれています。

緑 おもに体の調子をととのえる食べもの

わたしたちの体の調子をととのえ、病気をふせいでくれるビタミンが含まれています。

〈9月に使用した、原材料の産地〉

にんにく	青森	ほんしめじ	長野	いか	北太平洋
しょうが	高知	たまねぎ	北海道	ししゃも	ノルウェー
にんじん	北海道・千葉	ほうれんそう	埼玉	クロカジキ	インドネシア
白菜	長野	セロリ	愛知	ほたて貝柱	北海道
もやし	栃木	ピーマン	茨城	鮭	北海道
ながねぎ	新潟・山形	たけのこ	愛媛		
パセリ	長野	小松菜	埼玉		
かぼちゃ	北海道	チンゲンサイ	千葉・長野		
キャベツ	長野・群馬	冷凍みかん	神奈川		
きゅうり	山形・群馬	精米	秋田		
大根	北海道	鶏肉	北海道・岩手		
じゃがいも	北海道	豚肉	茨城・埼玉		



〈10月の給食から〉

秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物がたくさんとれる上に、1年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期の事です。

さんま・鮭・さつまいも・ごぼう・えのきたけ・しめじ・・・など

秋が旬の食材を、給食でもたくさん取り入れました。

食欲の秋でもあります。よく噛んで、残さず食べましょう。

・26日(月)は25日(日)の“十三夜”にちなんで“お月見汁”です。

満月に見立てて白玉だんごを使います。

30日(金)は31日(土)のハロウィン献立で、かぼちゃを使います。

学校給食費の集金にご協力をお願いいたします。
 ※10月分を、10月9日(金)に引き落としいたします。

一人一回当たり平均栄養摂取量

栄養素	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	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	625	23.7	28%	324	2.1	215	0.31	0.46	16	4.4	2.8
栄養摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満