

令和元年度

11月給食だより

練馬区立南が丘小学校

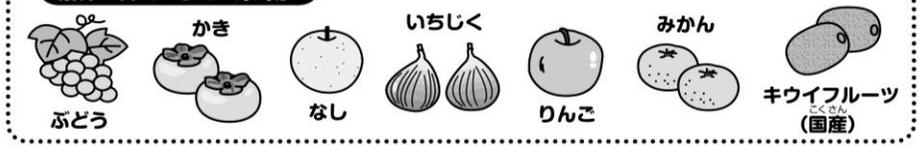


はやねはやお あさ
早寝早起朝ごはん
はやねはやお あさ うんどう
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



しゅうかく あき むか 収穫の秋を迎え、たくさんの旬の果物が店頭をにぎわせています。現在は、季節を問わず1年中食べられるものが増えていますが、果物は旬の時期にししか出回らないものが多く、季節感を味わうことができるのも魅力です。また、ビタミン、ミネラル、食物繊維のほか、ポリフェノールやカルテノイドといった機能性成分が含まれているものが多く、生活習慣病予防に役立つ健康的な食べ物です。それぞれ、見た目や味わいが異なるさまざまな品種がありますので、いろいろと食べ比べてみるのも楽しいですね。

秋に美味しい果物



11月の給食から



11月8日は「いい歯の日」



☆8日(金)は「いい歯の日」です。
献立は、揚げ焼きそば、かみかみサラダ、牛乳です。
食べ物をよく噛むと消化がしやすくなったり、歯やあごが丈夫になったりします。よく噛んで食べましょう!!

☆13日(水)は一斉給食の日です。

練馬産のキャベツをたくさん使ったホイコーローを作ります。
キャベツには、ビタミンC、ビタミンUが含まれており、病気の菌から体を守る働きや、胃腸の調子を整える働きがあります。
ぜひご家庭でも練馬産のキャベツを食べてみてください!



<10月の主な給食食材と産地>

にんにく	青森	にんじん	北海道	たまねぎ	北海道	しめじ	長野
えのき	長野	キャベツ	長野・練馬	大根	北海道・千葉	ごぼう	宮崎・青森
こまつな	埼玉・練馬	たけのこ	福岡・愛媛	もやし	栃木	しょうが	高知
きゅうり	群馬	ねぎ	山形・秋田	にら	千葉	白菜	長野
チンゲンサイ	千葉・茨城	じゃがいも	北海道	ピーマン	茨城	栗	茨城
ほうれん草	東京	豚肉	茨城	鶏肉	岩手	いか	ペルー
豆あじ	京都	鮭	北海道	さんま	宮城・岩手		



骨の強さは、「骨量」と「骨質」によって決まります。このうち骨量は、成長期の10代に急激に増加し、20~30代で最大になると、その後はだんだんと減少していきます。つまり、将来にわたって丈夫な骨を保つには、10代のうちにどれだけ「骨貯金」できるかがカギとなります。

① 栄養バランスのとれた食事

骨は、カルシウムなどのミネラルと、たんぱく質のコラーゲンできており、皮膚や髪の毛と同じように毎日作り替えられています。食事を抜いたりせず、1日3回必ずとるようにしましょう。



② カルシウムをしっかりとる

サプリメントではなく、食事からカルシウムをとるようにしましょう。カルシウムは体内へ吸収しにくい栄養素ですが、牛乳・乳製品は、他の食品と比べてカルシウムの吸収率が高い特長があります。



③ 適度に運動する

強い骨をつくるには、運動をして骨に重力をかけることも必要です。バスケットボールやバレーボールなど、よくジャンプをする競技で背が高い選手が多いのは、より多くの重力が骨に加わっているためです。運動する習慣のない人は、ウォーキングやスクワットなど、意識して体を動かすようにしましょう。

学校給食費の集金にご協力をお願いいたします。
11月分を、11月11日(月)に引き落としいたします。

