

令和2年度

10月給食だより

練馬区立南が丘小学校



はやねはやきあき
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



だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。



10月10日 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品



目の疲れをとる方法 目を使う作業をしたら、1時間ごとに10~15分程度、目を休ませましょう。

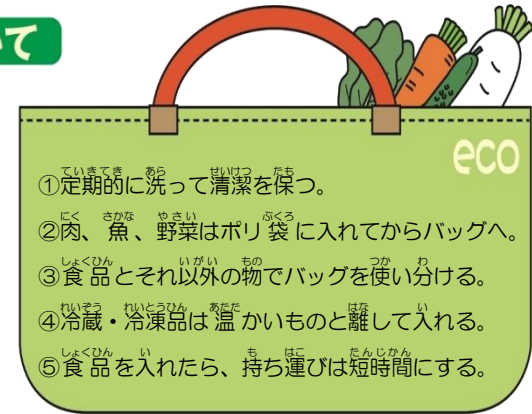


<8・9月の主な給食食材と産地>

たまねぎ	北海道	じゃがいも	北海道	にんじん	北海道	にんにく	青森
しょうが	高知	キャベツ	群馬	こまつな	埼玉・練馬	ピーマン	茨城
長ねぎ	茨城・山形	大根	青森・北海道	里芋	千葉	ほうれん草	群馬・栃木
もやし	栃木	しめじ	長野	チンゲンサイ	千葉	白菜	長野
たけのこ	福岡	セロリー	長野	えのき	長野	きゅうり	秋田
ごぼう	青森	巨峰	長野	鮭	北海道	わかさぎ	北海道
とりにく	岩手	豚肉	茨城・群馬・岩手				

「エコバッグ」の衛生について

今年7月1日からプラスチック製のレジ袋が有料化され、買い物の際に「エコバッグ」が欠かせなくなりました。食品を入れることが多いので、間違った使い方をしていて食中毒のリスクが高まります。衛生的に使用するために気をつけたいポイントをご紹介します。



10月の給食から



☆秋といえば、十五夜と十三夜のお月見があります。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。旧暦（昔の暦）で行うため、現在では毎年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。



1日のメニューは、あぶたま丼、牛乳、けんちん汁、みたらしだんごです。

よくかんで食べましょう(*^_^*)

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10日(火)に引き落としいたします。

