

令和3年度

10月給食だより

練馬区立南が丘小学校
校長 後藤 京子



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



10/30 食品ロス削減の日

食べ物を大切にしよう

皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。

給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

<9月に使用した給食食材と産地>

たまねぎ	兵庫	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	たけのこ	愛媛	ごぼう	青森	れんこん	茨城
はくさい	長野	こまつな	埼玉	えのき	長野	長ねぎ	山形
だいこん	北海道	もやし	栃木	セロリー	北海道	キャベツ	群馬
きゅうり	秋田	しめじ	長野	にら	千葉	チンゲン菜	千葉
さといも	千葉	梨	長野	巨峰	長野	鮭	北海道
ホキ	アルゼンチン	ぶた肉	茨城・群馬	とり肉	岩手		

給食でよく使われるにんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。

10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみましょう。

10/10 目の愛護デー

ビタミンAを多く含む食べ物

油と一緒にとると吸収率アップ!

にんじん モロヘイヤ ほうれん草 レバー かぼちゃ ウナギ ギンダラ

10月の給食から



☆22日(金)は北海道メニューです。石狩汁とは、鮭を使ったみそ汁のことです。北海道の石狩川には、秋になると産卵のためにたくさんの鮭が戻ってきます。その鮭を使ってみそ汁が作られるようになったことから「石狩汁」と呼ばれるようになりました。



☆29日(金)は運動会前日メニューで、紅白ゼリーを作ります。白色はミルクゼリー、赤色はアセロラゼリーになっています。たくさん食べて、元気に運動会をむかえましょう!



☆4日(月)はきなこ揚げパンを作ります。揚げパンは子供たちが食べる際に、手や口周りが汚れやすいため、ティッシュや専用のハンカチ等の用意をお願いいたします。



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11日(月)に引き落としいたします。

