

10月給食だよ!

令和3年9月30日
練馬区立旭丘中学校

秋風が吹く爽やかな季節になりました。秋は食べ物がおいしい季節です。今月の給食も旬の食材を取り入れた献立がたくさんあるので、給食でも秋を満喫してください。

今月は運動会の練習が始まります。朝ご飯はご飯やパンなどの主食をしっかり食べて、エネルギーを蓄えてから登校するようにしましょう。

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、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。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ので、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。

10月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

給食の食材の主な産地(7月)

- | | | |
|---|--------------------------------|---------------------|
| ・北海道(大根) | ・栃木県(もやし) | ・長野県(エリンギ、すいか、セロリー) |
| ・青森県(にんにく) | ・群馬県(キャベツ) | ・兵庫県(玉ねぎ) |
| ・岩手県(鶏肉) | ・埼玉県(長ねぎ、きゅうり) | ・高知県(しょうが) |
| ・茨城県(豚肉、じゃが芋、
ピーマン、赤ピーマン、
とうもろこし) | ・千葉県(じゃが芋、にんじん) | ・鹿児島県(ごぼう、オクラ) |
| | ・東京都(卵、小松菜、なす、
さやいんげん、かぼちゃ) | |

10/10 目の愛護デー



給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？正解は「にんじん」です。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。目の健康について考えてみましょう。

**ビタミンAを
多く含む食べ物**

油と一緒にとると
吸収率がアップします!



今月の献立から

8日(金) ☆ 目の愛護デー ☆

10日は目の愛護デーです。多摩産のブルーベリーを使用した「ブルーベリーマフィン」を作る予定です。

18日(月) ☆ 十三夜の献立 ☆

十三夜は『栗名月』とも言われています。旬の食材を使って「栗おこわ」と、「お月見汁」を作ります。秋の収穫に感謝をしていただきましょう。

22日(金) ☆ 運動会応援献立 ☆

23日の運動会で活躍できるように、給食室では「チキンカツ丼」と「紅白ゼリー」を作って皆さんを応援します。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

10月の引き落とし日は、10月4日(月)です。