

# 食育だより 10月



練馬区立豊玉中学校

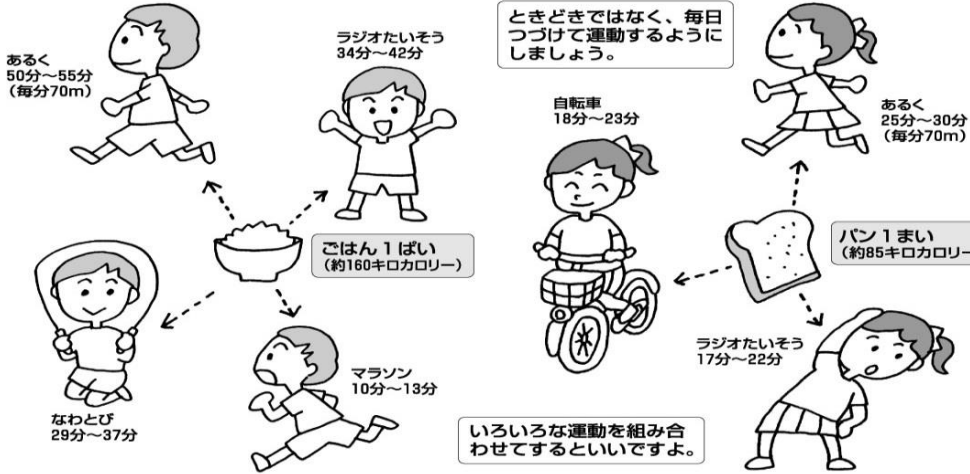
## ♪今月の食育目標～運動と栄養の関連について理解しよう～

すっきりと澄んだ空が広がり、気持ちの良い季節になりました。スポーツ・行楽・芸術・読書…。過ごしやすい秋の気候を十分に活用して、さまざまな趣味を思う存分楽しみましょう。特に今月は体育の日もあります。運動と栄養の関係について考えてみましょう。

# 運動しよう

秋もたけなわです。天候にめぐまれた10月は、運動するのに一番よい季節ですね。大いにからだを動かしましょう。

## これぐらい運動できるよ!



## 運動のできるつよいからだをつくろう!

エネルギーになるものばかり食べていても運動はできません。血や肉になるものや、からだの調子をととのえるものもバランスよく食べて、たくさん運動のできるつよいからだをつくることも大切です。

血や肉になる 食べ物



からだの調子をと のえる食べ物

## 政府備蓄米を使用します!

お米がとれる量は、その年の天候に大きく左右されます。不作の時でも私たちがいつでも安心してお米が食べられるよう、国では「お米の備蓄米制度」というものを導入しています。そして、今年度豊玉中では、この「政府備蓄米」を取り入れます。政府備蓄米を使用する日については、お昼の放送でお知らせします。通常食べているお米と比べてみましょう。

### ～備蓄米情報～

収穫年…平成27年  
産地…千葉県  
銘柄…ふさこがね

## ☆ランチタイム キャンペーン☆

7月の衛生委員会による「ランチタイムキャンペーン」における、各学年1位のクラスのリクエスト給食、9月に引き続きまして、今月は1年B組あげパン(きなこ)です。

## \*給食費引き落としについて\*

今月も給食費の引き落としがあります。教材費と一緒にゆうちょ銀行から引き落としされます。引き落とし前日までの入金にご協力お願いいたします。今月の引き落とし日は **10月4日(火)**です。



## 前月(9月)の主な食材の産地

牛乳	北海道 青森 秋田 岩手 宮城 群馬 千葉
人参	北海道
ねぎ	青森
なす	栃木
にら	栃木
かぼちゃ	北海道
大根	青森
玉ねぎ	北海道
キャベツ	長野
もやし	千葉
しょうが	高知
にんにく	青森
ピーマン	茨城
梨	埼玉
きゅうり	埼玉 群馬
じゃがいも	北海道
セロリ	長野
ごぼう	青森
小ねぎ	高知
小松菜	埼玉
チンゲン菜	静岡
ぶなしめじ	長野
えのきたけ	長野
ほうれん草	群馬
里芋	宮崎
白菜	長野

## ☆☆ お知らせ ☆☆

10月26日(水)は、PTA給食試食会です。生徒に人気のメニューを食べてみたいという保護者の方々のご意見により、ジャージャー麺になりました。9月の食育だよりであげパンの予定とじていましたが、都合により、変更させていただくことになりました。楽しみにして下さっていた方、申し訳ございません。詳細と出欠確認は後日お知らせされる予定です。ぜひご参加をお待ちしております。