

# \* 給食だより \*



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

平成28年9月30日  
練馬区立開進第四中学校

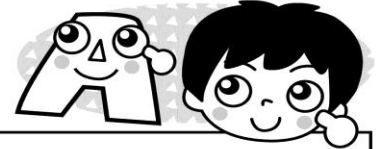


暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期を迎えています。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」…いろいろな秋を楽しんでください。

さて、10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康には「ビタミンA」が欠かせません。不足すると、

小さい子どもでは目が乾燥する「角膜乾燥症」から失明することもあり、大人では暗い所で目が見えにくくなる「夜盲症」になります。また、ブルーベリーやナスなどの紫色の色素成分「アントシアニン」は目の疲労回復に役立ちます。目の健康が気になる人は、意識して食事に取り入れましょう。

**目を大切に！**



**ビタミンA**  
のおお  
多しよくひん  
い食品

ウナギ

にんじん

モロヘイヤ

かぼちゃ



## 旬の味 秋野菜を 食べよう

秋は新米をはじめ、多くの作物が収穫される実りの季節です。夏から冬へと気候が変化するため、9月には夏野菜が楽しめ、11月には冬野菜が出回り始めます。

きのこ類の多くは人工的に栽培されているので1年中店頭に並んでいますが、天然のきのこがとれるのは、梅雨の時期と気温が低下する秋です。高級食材の「マツタケ」は栽培することができず天然ものしかないため、秋の味覚の代表です。

### 秋に美味しい野菜

さつまいも

さといも

じゃがいも

にんじん

かぼちゃ

ごぼう

れんこん

きのこ類

みょうが

なす

チンゲン菜



＜一人一回当たり平均栄養摂取量＞

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
当月平均	797	30.2	25.2	381	3.1	259	0.41	0.60	38	6.1	3.8
学校給食摂取基準	820	25~40	22.8~27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3g未満

**\*\* 給食費の納入について \*\***

給食費の引き落としは10月17日(月)です。 お手数ですが前日までのご入金をお願い致します。