



早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 赤木 宏 行
栄養士 河 口 由 季

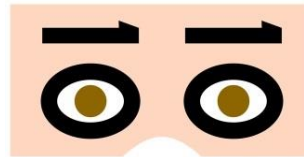
青い空、爽やかに吹きわたる秋風に、稲穂が揺れています。スポーツ（運動）の秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋です。過ごしやすい秋には、さまざまな行事が目白押しです。自然の恵みに感謝し、地域で育まれてきた食文化を大切にしていきましょう。



10月10日は何の日？

10月10日は「目の愛護デー」です。1010を横にすると人の顔の目とまゆに見えることから、厚生労働省が10月10日を目の愛護デーと定めています。

目の健康を保つためには目によい栄養素を摂ることも大切です。目を休ませることも必要ですが、食事でも目を労りましょう。



栄養素	役割	食品
ビタミンA	角膜の表面を保護する粘液の成分となる。 ロドプシン（網膜で光を感じる細胞）の材料となる	にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜、うなぎ、レバーなど
ビタミンB1	目の神経の働きを高める。	豚肉、大豆など
ビタミンB2	目の疲労回復に役立つ。	牛乳、チーズ、納豆など
ビタミンC ビタミンE	強い抗酸化作用があり、ダメージから目の細胞を守る。	ビタミンC：いちご、キウイなどの果物、じゃがいもなど ビタミンE：かぼちゃ、ごま、アボカドなど
アントシアニン	ロドプシンの再合成を促す。 網膜に栄養を運ぶ毛細血管の血行をよくする。	ブルーベリー、なす、紫いもなど
ルテイン	有害な光を吸収し、刺激から目を守る。	かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など

給食では、10月10日（水）にブルーベリージャムを使った2色サンドを提供します。



秋は運動に取り組むのに絶好の季節です。運動は生活習慣病の予防に役立ち、ストレスの解消にもなるなど心身を健康にしてくれます。体を動かすためには様々な栄養素が必要なので、しっかり食事を食べましょう。運動で消費するエネルギーを補うために、運動前と後に体と脳のエネルギー源となる炭水化物を中心に食べるのがオススメです。また、運動をする時はこまめに水分補給をしましょう。

◆10月の献立から◆

19日（金） さといても赤飯

10月20日（土）に開校六十周年記念式典・祝賀会が行われます。お祝いの気持ちを込めて、給食室からは「さといても赤飯」を提供します。さといても赤飯は甘辛く煮たさといてももち米・小豆と一緒に蒸した料理で、福井県の郷土料理です。

31日（水） かぼちゃプリン

10月31日はハロウィンです。ハロウィンとは秋の収穫を祝い悪霊を追い出す祭です。アメリカでは、カボチャをくり抜き目鼻口をつけた提灯（ジャック・オー・ランタン）を飾ったり、夜には怪物に仮装した子供たちが近所を回り菓子をもらう風習があります。給食では、かぼちゃを使った料理としてかぼちゃプリンを取り入れてみました。



★ 9月の使用食材 ★

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	北海道	小松菜	埼玉	本しめじ	長野
玉葱	北海道	チンゲンサイ	茨城	えのきたけ	新潟
じゃがいも	北海道	きゅうり	福島、茨城	さといても	宮崎
もやし	栃木	大根	青森	さつまいも	千葉
白菜	茨城	ごぼう	群馬	米	青森県産まっくら
キャベツ	群馬	れんこん	茨城	秋鮭	北海道、三陸
ねぎ	茨城、青森	ピーマン	青森、茨城	卵	青森
にんにく	青森	赤ピーマン	高知、青森	鶏肉	鹿児島、宮崎、青森
しょうが	高知	さやいんげん	埼玉、福島	豚肉	神奈川、群馬

★ 給食費入金のお願ひ ★

10月の給食費の引き落とし日は、10月4日（木）です。振替日の前日までに残高の確認をお願いいたします。残高不足等で引き落とし不能の場合は、19日（金）に再引き落としいたします。