

# 給食だより 10月号

練馬区立光が丘第二中学校

天気の移り変わりはありますが、朝晩涼しく過ごしやすい季節になりました。「食欲の秋」だけでなく、勉強や運動にも充実した時間を過ごせるといいですね。

『早寝・早起き・朝ご飯』のシンボルマーク

ねんね  
おはね  
朝ごはん

## 『運動と栄養の関連について理解しよう』

成長期の皆さんにとって、骨の成長や筋肉を付けるために運動が必要なことは知っていますね。では運動と栄養がどのように関連しているか知っていますか？

運動すると、エネルギーを消費します。エネルギーは食事から得られますが、不足すると体内に蓄えられている『糖』や『脂肪』『タンパク質』から作り出します。寝ている時でもエネルギーは消費されるので1日3食しっかりバランスよく食べることが大切です。



①「筋肉を付けたいから、好きな肉だけ食べればいいや。」と偏るとエネルギー不足によって、逆に筋肉（タンパク質）を分解してエネルギーを作り出してしまふ、といったことも起こります。

また、肉や魚を食べても運動をしなければ、筋肉は付かず、タンパク質は脂肪として蓄えられてしまいます。



★バランスよく、量も多めに★

②“赤血球”は体中に酸素を送る働きがあり、作るためには鉄分が必要です。これが不足すると体中に十分な酸素が送れず、筋力や持久力が低下して、運動していても疲れやすくなります。

尚、鉄分は吸収がとても悪いので生野菜や果物に含まれるビタミンCと一緒に摂るとよいでしょう。

③ 骨の成長に必要なカルシウムは、日光に当たる（＝ビタミンDを生成する）こと、運動する（＝骨に適度な刺激を与える）ことで骨に付きやすくなります。

このことから、『主食・主菜・副菜や果物・牛乳（乳製品）をなるべく偏らずバランスよく』『全体の量を多めに摂る』、そして『運動を行う』ことが大切なことが分かりますね。

## ＜10月の献立紹介＞

10/18（月） 秋の香りご飯、鰯の蒲焼き黒酢あん、お月見汁

9月に『十五夜』をお祝いしましたが、『十三夜』もある事を知っていますか？別名『栗名月』ともよばれることから、栗入りの混ぜご飯と、月に見立てた南瓜入りの白玉団子や、うさぎ柄のカマボコを浮かべた汁ものを提供します。

10/19（火） 豆若ご飯、せんざんき（鶏の唐揚げ）、こづゆ

毎月19日は『食育の日』です。今月は愛媛県今治市の郷土料理“せんざんき”と、福島県会津地方の郷土料理“こづゆ”を提供します。“こづゆ”はお祝いの席で提供される汁ものです。

10/30（金） 鮭とほうれん草のクリームスパゲティ、コーンサラダ、パンプキンケーキ

ハロウィンといえば南瓜🎃ということで、南瓜をケーキに練り込み焼き上げました。

★先月3年生の皆さんに、『給食リクエスト』アンケートを行いました。卒業までに食べたい給食を挙げてもらい、集計してもらったので、順次提供していきます。お楽しみに…♪

ちなみに今月は、ココアパン、フレンチトースト、ワカメご飯、豚汁、唐揚げ、ハンバーグ、クロquette、フルーツポンチ、抹茶ムース、オレンジゼリー、カップケーキがリクエストメニューです★



## 10月に使用する主な野菜の産地（予定）

米	青森県	玉ねぎ	北海道	じゃが芋	北海道
人参	北海道	南瓜	北海道	里芋	埼玉県・千葉県
大根	北海道	小松菜	瑞穂町	ほうれん草	埼玉県
白菜	長野県	ゴボウ	青森県	レンコン	茨城県
ブロッコリー	長野県	キャベツ	群馬県	栗	茨城県・熊本県
梨	長野県	りんご	長野県	ぶどう	長野県
牛乳	北海道・青森県・秋田県・岩手県・宮城県・群馬県・山梨県・東京都				

学校給食費  
引き落とし日

次回は  
10月26日（火）  
です

