



10月 給食だより

令和4年 10月
練馬区立
石神井中学校

<10月10日は目の愛護デー>



「目は口ほどに物を言う」ということわざがあります。目には「見る」というだけではなく、心の動きを表すという大切な役割もあります。
今月は様々な働きのある目に必要な栄養について、考えてみましょう。

11日の給食は、ビタミンAが豊富な献立にしました。

- ・にんじんドレッシングサラダ
- ・ブルーベリーマフィン

～目に必要な栄養素=ビタミンA～

- ビタミンAを多く含む食品をとりましょう。⇒卵・うなぎ・牛乳・レバー・色の濃い野菜 など
- 油を適度に使いましょう。⇒ビタミンAは油と一緒にとるとよく吸収されます。
- たんぱく質も目を構成する重要な栄養素です。 ●1回の食事の中に野菜料理を一皿はつけましょう。

何かと目を使う機会の多い現代ですが、生活と食事の両方を意識して目の健康を守りたいですね。

<ぶどう食べ比べ>

9月13日に3種類のぶどうの食べ比べをしました。今回は各学年C組の生徒に感想を聞きました。

ピオーネが一番好き!
21%(18人)



シャインマスカット
が一番好き!
57%(49人)



クイーンニーナ
が一番好き!
22%(19人)



～感想～ ・おいしかった。 ・種がなくてよかった。 ・毎日これがいい。

今月は、産地の異なる3種類の新米の食べ比べをします。

<食材の無償提供があります！>

●10月上旬 政府備蓄米 290kg

平成5年に米の大凶作に見舞われて以降、政府は緊急事態に備えて米の備蓄制度を整えました。温度15℃以下、湿度60～65%の倉庫で備蓄されていた令和3年産の新潟県産「こしいぶき」が生徒に対する「米の備蓄制度」と「ごはん食の重要性」の理解を深める目的で交付されます。



●11日(火) 練馬産小麦粉 10kg

練馬区高松の「(仮称)農の風景公園」でとれた「さとのそら」という品種の小麦です。練馬区都市農業課から提供していただきます。



●12日(水) 真鯛角切り 43kg

国産食材の流通促進を支援する事業です。愛媛県産の真鯛の角切りでから揚げを作ります。



どれも貴重な食材ばかりです。ご厚意に感謝し、味わっていただきましょう。

<9月分主な使用食材の産地>

食材	じゃがいも	きゅうり 大豆 きな粉	玉ねぎ にんじん 大根・昆布 はちみつ 甘納豆	ニラ チンゲン菜 さやいんげん	にんにく ごぼう	もやし 鶏卵 なす	こんにゃく キャベツ 水菜	えのきだけ なめこ しめじ	さつまいも パセリ じゃがいも 白菜	マスカット ピオーネ クイーンニーナ
産地	練馬区	多古町 (産直品)	北海道	千葉	青森	栃木	群馬	長野	茨城	山梨
食材	小松菜 豚肉	菊花	ねぎ	抹茶	生姜	青のり	削り節	干し椎茸	しらす干し	もうかさめ
産地	埼玉	山形	秋田	京都	高知	愛知	静岡	愛媛	兵庫	宮城

学校給食費の納入にご協力ください!

今月の引き落とし日は、初回5日(水)、再振替20日(木)です。残高のご確認をお願いします。