



10月給食だより

令和元年9月30日
練馬区立石神井西中学校

夏の暑さも和らぎ、朝は涼しく感じる日も多くなりました。「食欲の秋」や「実りの秋」と言うように、秋にはおいしい食材がたくさんあります。日々の食事や給食から、季節を感じてみてください。

バランスの良い食事とは？



人は生きていくために様々な栄養が必要で、食べ物に含まれる栄養は食材によって違うため、同じものばかり食べていると、摂取できる栄養は偏ってしまいます。

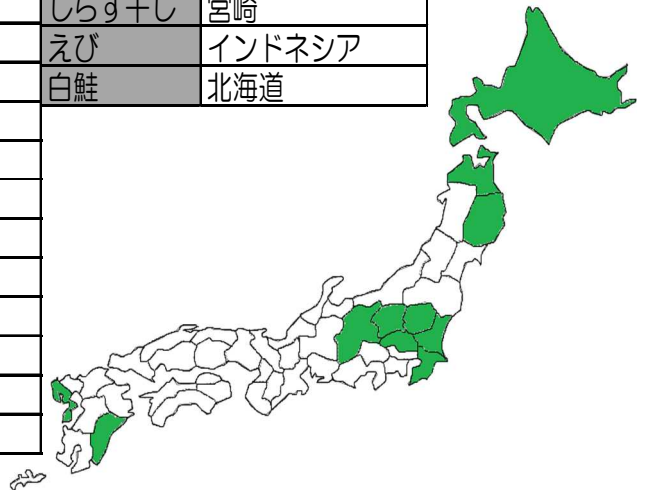
食べ物は、体の中での働きによって3つの食品グループや6つの基礎食品群にわけることができます。同じグループに偏らないよう、気をつけて食べるものを選ぶことで、栄養バランスの良い食事ができます。



9月に使用した主な食材の産地



しょうが	長崎	さやいんげん	北海道	いか	ペルー
小松菜	埼玉	里芋	宮崎	ホキ	ニュージーランド
にんじん	北海道	ねぎ	青森	しらす干し	宮崎
もやし	栃木	ぶなしめじ	長野	えび	インドネシア
キャベツ	群馬	ニラ	茨城	白鮭	北海道
大根	北海道	なす	茨城		
えのきたけ	長野	水菜	茨城		
にんにく	青森	梨	千葉		
セロリ	長野	ピーマン	岩手・茨城		
玉ねぎ	北海道	ごぼう	青森		
じゃがいも	北海道	ほうれん草	群馬		
きゅうり	埼玉	さつまいも	千葉		
白菜	長野	ぶどう	山梨		
チンゲンサイ	静岡	さば	長崎		



学校給食費の納入にご協力ください！

10月の引き落とし日は31日(木)です。
残額の確認をお願いいたします。