令和4年9月29日
練馬区立旭丘小学校

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さが和らぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。

今月は、運動会があります。運動会の当日はもちろん、練習の時も十分に体を動かすことができるように、食事をしっかりとることが大切です。日々の食事にも気を配りましょう。

スポーツと栄養

なぜ食べることが大切なの？～スポーツ選手を支える食事～

スポーツの秋を迎えます。運動選手にとって食べることは、筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように大切で、「食べることもトレーニング」という人もいます。将来プロ選手を夢見ている人や部活動で毎日一生懸命練習に取り組んでいる人も多いと思います。「選手としての器」を大きくするためにも、土台となる体づくりがまずは大事。体力をつけるためには、運動・休養・栄養のバランスに常に気を配ることが大切です。睡眠不足、練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと、試合中に能力が発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。

給食の食材の主な産地（7月）

・練馬区（キャベツ）　・東京都（たまご、にんにく、なす、きゅうり、とうもろこし、小松菜、ピーマン）
・北海道（大豆）
・宮城県（パプリカ）
・青森県（人参、にんにく）
・岩手県（鶏肉）
・茨城県（れんこん、白菜、豚肉）
・栃木県（もやし、ほうれん草、にら）
・群馬県（ゴーヤ、キャベツ、ズッキーニ、ごぼう）
・千葉県（大根、じゃが芋）
・埼玉県（きゅうり、長ねぎ）
・長野県（里芋）
・静岡県（セロリー、ちんげん菜）
・和歌山県（バレンシアオレンジ）
・愛知県（とうがん、きりぼし大根）
・兵庫県（玉ねぎ）
・高知県（生姜）
・愛媛県（たけのこ）
・福岡県（葉ねぎ）
・鹿児島県（かぼちゃ、おくら、ごぼう）
・宮崎県（ちりめんじゃこ）
・沖縄県（パイナップル）

◆今月の献立から◆

◇6日（木）　リクエスト給食

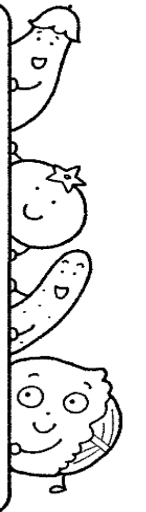
今月は4年1組のリクエストです！献立は当日までのお楽しみです♪

◇7日（金）　十三夜　みだらしだんご

十三夜は、十五夜から1ヶ月後にお月見をするという日本独自の風習です。
昔は、十五夜と十三夜の両方でお月見をし、どちらか片方のお月見をしないことを“片見月”と言い、縁起が悪いとされていました。
十三夜の時期には栗や豆の収穫されることから“栗名月”“豆名月”とも呼ばれています。

◇11日（火）　目の愛護デー（10日）　ブルーベリーマフィン

10月10日は、目の愛護デーです。目に良いといわれるブルーベリーを入れたマフィンを焼きます。目の健康を考え、目を労る1日にしましょう。



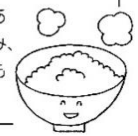
目や皮膚の健康を保つ　ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。

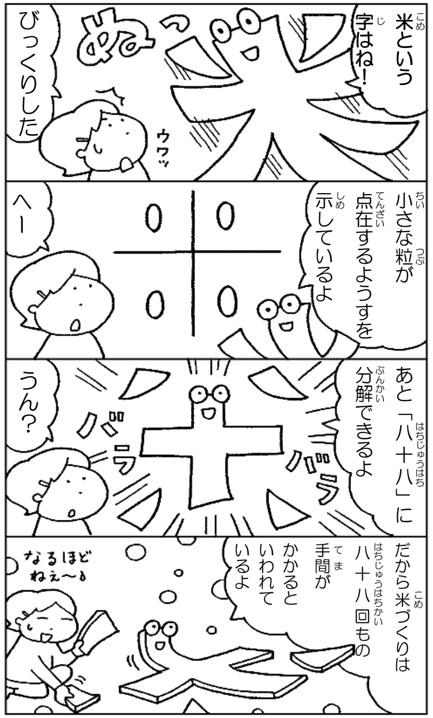
ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品

ごはんの栄養

ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。



「米」という字



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。