

# 10月給食だより



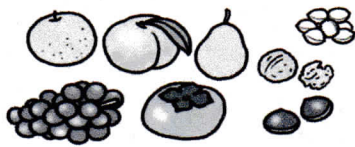
早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク

平成 28 年 9 月 30 日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 佐野 匡  
栄養士 志摩 啓子

青い空、爽やかに吹きわたる秋風に、稲穂が揺れています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋です。おいしいものがたくさん出回るこの季節、実りの秋に感謝しておいしい味覚を楽しみましょう。

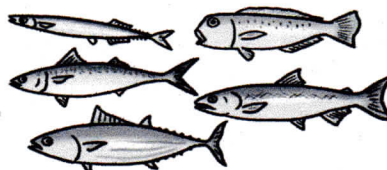
## 秋を味わおう

### くだもの、木の实



ぶどう、なし、もも、かき、洋なし、りんご、みかんなどのくだもの、くり、くるみ、ぎんなんなどの木の实が季節の深まりとともに登場します。

### 魚



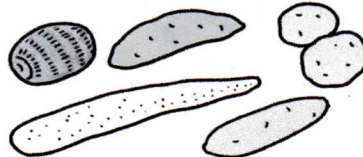
さんま、さば、戻りがつお、甘たい、さけなどおいしい魚がいっぱいいます。

### きのこ



まつたけ、まいたけ、しいたけ、しめじ、なめこなどいろいろなきのこが出回ります。

### いも

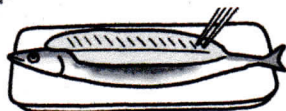


さといも、やまいも、さつまいも、ヤーコン、そして北海道の新じゃがいもなどが出回ります。

## さんまを上手に食べてみよう

骨があるから魚は苦手とよく耳にします。家庭でも親子で楽しみながらきれいに魚を食べてみましょう。

### 1 背側の身を食べる



皮もおいしく、栄養満点だよ。こけてなければ、いっしょに食べよう。

### 2 腹側の身を食べる



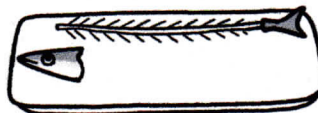
おなかの内臓を食べられない人は、取って頭の方に置いてもいいよ。

### 3 骨を取る



おなかの小骨ははしを横から入れてすくうように取る。最後に中骨を爽快にはがそう！

### 4 下の身を食べる



骨の心配は、もうほとんどないね。味わって食べよう。

片側を食べた後、魚をひっくり返すのは、あまりいい食べ方ではないよ。この食べ方はほかの魚にも使えるので、ほくと同じようにきれいに食べてください。



栄養素	ビタミン										食物繊維 g	食塩 g
	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
10月分平均	626	24.9	20.6(29.5%)	335	2.2	235	0.33	0.47	15	4.5	2.9	
摂取基準	640	20 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満	

### <10月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道	こまつな	練馬区 東京都 埼玉県
しょうが	高知県	ねぎ	山形県 秋田県	セロリ	長野県
にんじん	北海道 千葉県	もやし	栃木県	キャベツ	群馬県 長野県
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県	だいこん	北海道
ごぼう	青森県	はくさい	長野県	ぶなしめじ	長野県
ピーマン	茨城県	さつまいも	茨城県	えのきたけ	新潟県 長野県
					牛乳