

# 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 29年 9月 29日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 佐野 匡  
栄養士 志摩 啓子

日ごと涼しさが増してきて、実りの秋がやってきました。給食でも旬の食材を使って季節を感じてもらえるように献立をたてています。また、スポーツの秋でもあります。日頃からバランスのよい食事と運動、休養を心がけ、丈夫な体を作りましょう。

## 秋に美味しい食べもの



## どうして魚が苦手なの？

秋にはおいしい魚が出回ります。でも・・・  
「背があるから」、「食べるのが面倒くさい」「時間がかかる」「においが嫌」など理由はさまざまですが、魚が苦手な人も多いようです。魚は苦手でも、おすしや刺し身は大好き、という人も多くいます。これは食べやすい魚を食べられる、ということですね。ご家庭でも日頃から魚に食べ慣れおきましょう！  
さんまは「秋刀魚」とも書かれ、秋の魚の代表です。太ったさんまは、脂がのっておいしいです。給食では13日(金)に「さんまの塩焼き」が出ます！

## 成長期だから大事なこと

### じょうぶなからだをつくるために！

※できているかチェックしてみましょう！

#### 食生活のチェック！



- 朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか？
- いろいろな食品を好き嫌いなく食べていますか？
- 肉だけでなく魚も食べていますか？
- 甘いものを取りすぎていませんか？

#### 運動のチェック！



- 学校で元気に体を動かしていますか？
- 休みの日もしっかりと体を動かしていますか？
- テレビやパソコン、ゲームの時間は決めていますか？

#### 休養のチェック！



- 早寝、早起きを心がけていますか？
- 睡眠時間は十分とれていますか？
- つらいことやいやなことがあったとき、話を聞いてもらえる人がいますか？

#### 目の愛護デー



10月10日は目の愛護デーです。  
色の濃い野菜は目の働きを守ってくれます。  
たっぷり取りましょう



今年の月見は・・・

10月4日(水)が十五夜(いも名月)  
11月1日(水)が十三夜(くり名月)  
ご家庭でもお月見を楽しんで下さいね。



学校給食費の徴収にご協力をお願いします。  
今月の引き落とし日は10月4日(水)です。

栄養素	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B 1mg	B2 mg	C mg		
10月分平均	630	24.6	20.7(29.6%)	347	2.4	281	0.44	0.53	27	4.8	2.8
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	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道	こまつな	東京都 埼玉県	ピーマン	茨城県
しょうが	高知県	ねぎ	秋田県 山形県 埼玉県	セロリ	長野県	かぼちゃ	北海道
にんじん	北海道	もやし	栃木県	キャベツ	練馬区 群馬県	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県	だいこん	青森県 北海道 千葉県	鶏卵	茨城県
ごぼう	群馬県 青森県	れんこん	茨城県	ほうれんそう	群馬県 埼玉県 東京都	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
にら	栃木県 群馬県	さつまいも	茨城県	いんげん	岩手県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県
はくさい	長野県	さといも	愛媛県 埼玉県	えのきたけ	新潟県 長野県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県