

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



令和元年9月30日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 永井 美奈子
栄養士 遠藤 万紀子

だんだんと涼しくなり、過ごしやすい気候になってきました。もうすぐ運動会ですね。当日、全力を發揮できるよう、日々の健康に気を付けて過ごしましょう。秋は、おいしいものが多く出回る時期です。栄養バランスを考えながら、旬の食材からたくさんのパワーを補給してください。応援しています！

栄養バランスを考えて食べよう!!

私たちは、食べることで生きるために必要な物質（栄養素）を体内に取り入れています。食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、体内での働きの違いで、大きく3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品が、つねに食事の中にかたよりなく入っているように注意することで、食事の栄養バランスを整えることができます。

| おもにエネルギーになる | | おもに体をつくるもとになる | | おもに体の調子をととのえる | |
|----------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------|----------------------------|
| 炭水化物 (糖質) | 脂質 | たんぱく質 | 無機質 (カルシウム・鉄) | ビタミン | |
| | | | | ビタミンA (カロテン) | ビタミンC など |
| <p>米、パン、めん類、 いも類など</p> | <p>油、バター、 マヨネーズなど</p> | <p>魚、肉、卵、豆、 豆製品など</p> | <p>牛乳、乳製品、 小魚、海そうなど</p> | <p>色のこい野菜</p> | <p>その他の野菜、 きのこ類、果物</p> |

粟名月、豆名月

今年の10月11日は旧暦の9月13日にあたります。この日は「十三夜」といって、月を見て愛でる風習があります。ちょうど1か月前の「十五夜」とならび、1年で最も美しい月とされ、昔の人は「十五夜」を見たら「十三夜」も見るものとしていました。「十五夜」はさといもをお供えるので「いも名月」と呼ばれますが、「十三夜」はこの時季にとれる栗や豆をお供えるので、「栗名月」や「豆名月」と呼ばれています。

11日〈十三夜〉の給食は、栗が入った「秋の香りごはん」と「白玉汁」を予定しています。楽しみにしててください★

おいしい! 秋の魚

24日(木) ▶さんまの蒲焼き丼 **さんま**

28日(月) ▶さばの香味焼き **さば**

栄養たっぷりの旬の魚です。お楽しみに!

学校給食費の徴収に御協力をお願いいたします。今月の引き落とし日は、**10月4日(金)**です。

<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 | 埼玉県 東京都 | 柿 | 和歌山県 奈良県 |
| しょうが | 高知県 | セロリ | 長野県 茨城県 | キャベツ | 練馬区 長野県 群馬県 | 巨峰 | 長野県 |
| にんじん | 北海道 | ねぎ | 秋田県 山形県 群馬県 茨城県 | だいこん | 北海道 千葉県 | みかん | 和歌山県 |
| たまねぎ | 北海道 | もやし | 栃木県 | えのきたけ | 新潟県 長野県 | 米 | 青森県産「つがるロマン」 |
| ごぼう | 青森県 | きゅうり | 群馬県 | ピーマン | 茨城県 | 鶏卵 | 茨城県 |
| さといも | 栃木県 千葉県 埼玉県 | さつまいも | 茨城県 千葉県 | かぼちゃ | 北海道 | 豚肉 | 茨城県 群馬県 埼玉県 |
| いんげん | 秋田県 | れんこん | 茨城県 | みつば | 静岡県 | 鶏肉 | 宮崎県 鳥取県 青森県 |
| にら | 栃木県 群馬県 茨城県 | はくさい | 長野県 茨城県 | ほうれんそう | 東京都 | 牛乳 | 東京都 群馬県 山梨県 岩手県 秋田県 宮城県 青森県 |