

10月給食だより



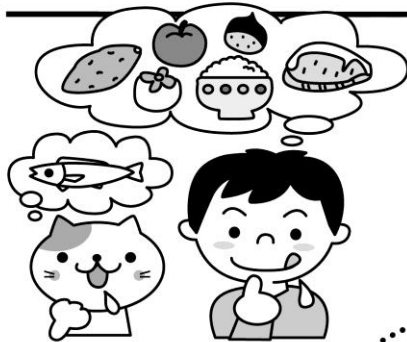
早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

練馬区立豊玉南小学校
校長 山田 裕
栄養士 藤田 純恵

暑さが和らぎ、少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。秋には楽しい学校行事がたくさんありますね。運動会ももうすぐです。過ごしやすいこれからの季節、1日3回の食事ですっかり栄養をとり、元気に学校生活を送っていきましょう。

秋の味覚を味わおう

秋は食べ物がおいしい季節。旬を迎える食べ物がたくさん出回ります。旬とは、その食べ物がたくさん収穫され、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のこと。給食では、ご飯の献立を中心にしながら、旬のおいしさを取り入れていきます。ご家庭でも、「日本型食生活」の中で、秋の味覚を味わってみてはいかがでしょうか？



にほんがたしよくせいかつ

日本型食生活とは

主食のご飯を中心に、主菜（魚介類や大豆製品）と副菜（野菜・いも類）、そして牛乳・乳製品や果物を適度に加えた、バランスのとれた食事です。



ご飯には、和・洋・中
問わず相性の
良いおかずがたくさん
あります！



参考文献：農林水産省 HP「実践食育ナビ・日本型食生活を見直そう」平成27年7月1日

旬の味覚、りんご

りんごは、青森県や長野県で多く栽培され、そのまま食べるほか、ジュースやジャム、缶詰などに加工されます。疲労回復に役立つリンゴ酸や、おなかの調子を整えてくれる食物繊維、生活習慣病に役立つポリフェノール類が含まれ、健康に役立つ食べ物です。皮に栄養が多いので、よく洗って皮ごと食べるのもおすすめです。



<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	セロリ	長野県	さつまいも	茨城県
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県	いんげん	千葉県	米	青森県産「つがるロマン」
にんじん	北海道	もやし	栃木県	さといも	千葉県	鶏卵	茨城県
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県	はくさい	長野県 群馬県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
ごぼう	青森県	ねぎ	青森県 秋田県 山形県	だいこん	青森県 北海道 千葉県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県
キャベツ	練馬区 群馬県 長野県	こまつな	東京都 埼玉県	ほうれんそう	東京都	牛乳	千葉県 群馬県 北海道
にら	栃木県	ぶなしめじ	長野県	えのきたけ	新潟県		岩手県 秋田県 宮城県 青森県