

10月給食だより



練馬区立豊玉南小学校
校長 風見 由起夫
栄養士 藤田 純恵

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

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。おいしい秋の食べ物も出回っています。そしていよいよ、10月1日は運動会です。栄養があるものを食べ、しっかり睡眠をとり、体調を整えて運動会を迎えましょう。豊玉南小学校のみなさんの活躍を楽しみにしています。

秋においしい野菜を食べよう

秋は、多くの作物が収穫される実りの季節です。旬の食べ物は一年のうちで最もおいしく、栄養価も高いと言われています。日々の食事に積極的に取り入れていきたいですね。



栄養バランスを考えて食事をしよう

秋は「食欲の秋」とも言われますが、食事をする時に、栄養バランスに気をつけていますか？毎日の食事は、健康な体をつくるうえでとても大切です。下の表でチェックしてみましょう。

あなたの食事の栄養バランスは？ の数が少ない人は要注意!

<input type="checkbox"/> 好き嫌いをしないで食べている 	<input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている 	<input type="checkbox"/> 牛乳やヨーグルトなどの乳製品を毎日食べている 	<input type="checkbox"/> 肉料理ばかりでなく、魚料理も食べている 	<input type="checkbox"/> ジュースやお菓子はとり過ぎないようにしている
--	---	--	---	--

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A	μgRE	B1	B2	C	mg
10月分平均	628	24.9	20.6(29.5%)	339	2.2	277	0.44	0.53	29	4.6	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	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	ほうれんそう	群馬県 千葉県
しょうが	高知県	ねぎ	山形県 秋田県	セロリ	長野県	米	青森県産「つがるロマン」
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	鶏卵	茨城県
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県	だいこん	北海道	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
ごぼう	青森県	はくさい	長野県	ぶなしめじ	長野県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
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	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県