

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 風見 由起夫
栄養士 藤田 純恵

暑さがやわらぎ、秋らしくなってきました。何をするにも気持ちのよい季節ですね。

いよいよ、9月30日は運動会です。十分に睡眠をとって体を休め、しっかりと朝ごはんを食べて登校しましょう。豊玉南小学校のみなさんの活躍を楽しみにしています。

よくかんで、味わって食べよう

さまざまな作物が実りの季節を迎えました。秋は「実りの秋」「食欲の秋」というように、旬の食べ物がたくさん出回ります。

よりおいしく味わうためにも、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするかを、意識しながら食べてみましょう。

また、目、耳、鼻、歯、舌などの感覚を研ぎ澄ませて、食べ物を味わってみるのもいいですね。五感を使って味わうことは、満足感につながると言われています。

五感を使って味わおう

目=視覚

いろ かたち おお
色・形・大きさ



耳=聴覚

かんたときの音

鼻=嗅覚

におい・風味

舌=味覚

かんみ さんみ
甘味・酸味・
にがみ えんみ
苦味・塩味・
うま味

歯や舌=触覚

おんど は
温度・歯ごたえ
したざわ から
舌触り・辛み・
えぐみ・しぶみ

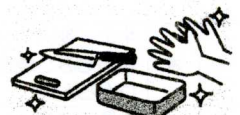


(5つの基本味)

お弁当の衛生に注意しましょう

秋は、お弁当を持って出かける機会の多い季節ですね。

調理してから食べるまで時間のあくお弁当は、衛生面に細心の注意をはらいましょう。



お弁当の衛生管理のポイント

- ★手・調理器具・お弁当箱はよく洗い、清潔に。おにぎりは素手ではなく、ラップなどで握りましょう。
- ★肉・魚・卵は中心までしっかり加熱しましょう。
- ★生野菜・果物はきれいに洗い、水気をしっかり切りましょう。
- ★おかずは、汁気をよく切ってから詰めましょう。弁当箱のふたをするのは、ごはんやおかずが冷めてからにしましょう。
- ★直射日光の当たらない涼しいところで保管しましょう。暑い日や長時間持ち歩く場合は、保冷材を活用しましょう。

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	mg	B2	mg	C	mg	g
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	宮崎県 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