

# 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

過ごしやすい季節になりました。「実りの秋」と言われるように、秋は多くの作物が収穫される季節です。給食室では、旬の食材を取り入れながら、おいしく食べてもらえるように調理をしています。

10月6日は運動会です。栄養があるものを食べ、十分な睡眠をとり、体調を整えて運動会を迎えましょう。そして、当日はしっかり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。

## バランスのよい食事で、力を発揮しよう！

健康な体をつくり、勉強や運動にしっかり取り組むには、栄養バランスのとれた食事を、毎日規則正しくとることが大切です。

<p><b>主食</b> 主に体を動かすエネルギーのもとになる「炭水化物」を含む。</p> <p>ごはん、パン、麺、パスタ</p> <p>ごはん、おにぎり、食パン、ロールパン、そば、うどん、ラーメン、パスタ</p>	<p><b>主菜</b> 主に体をつくるもとになる「たんぱく質」を含む。</p> <p>肉、魚、卵、大豆料理</p> <p>ハンバーグ、目玉焼き、冷ややっこ、焼き魚、から揚げ、納豆</p>
<p><b>副菜</b> 主に体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を含む。</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻料理</p> <p>野菜サラダ、具だくさんの汁物、ほうれん草のおひたし、ひじきの煮物、きのこコンテ、ふかしいも</p>	<p><b>牛乳・乳製品</b> 主にじょうぶな骨や歯をつくる「カルシウム」を含む。</p> <p>牛乳、ヨーグルト、チーズ</p> <p>牛乳、ヨーグルト、チーズ</p> <p><b>果物</b> 主に体の調子を整える「ビタミンC」「カリウム」を含む。</p> <p>りんご、みかん、ぶどう、いちご</p>

主食・主菜・副菜の3つをそろえることを基本に、牛乳・乳製品や果物で、不足しがちな栄養素を補いましょう。

給食でも、主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスのよい食事を提供しています。

## 10月16日は、世界食糧デーです

世界食糧デーは、1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。食べ物の大切さや、自分たちにできることについて、考える機会にいただければと思います。



<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	東京都 埼玉県	ほうれんそう	東京都
しょうが	高知県	ねぎ	茨城県 千葉県 青森県	セロリ	長野県 愛知県	米	青森県産「つがるロマン」
にんじん	北海道	もやし	栃木県	キャベツ	練馬区 長野県 群馬県	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 千葉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
ごぼう	青森県	さといも	千葉県 愛媛県 埼玉県	えのきたけ	長野県 新潟県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
いんげん	埼玉県	さつまいも	茨城県 千葉県	はくさい	長野県 茨城県	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 岩手県 秋田県 宮城県 青森県
ピーマン	茨城県	かぼちゃ	北海道	ぶなしめじ	長野県 新潟県		