

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、秋らしくなってきました。過ごしやすい季節を迎えましたが、朝晩と日中の気温差が大きいので、体調管理には注意が必要です。バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけ、免疫力を高めていきましょう。

そして、10月2日(金)と10月3日(土)は体育学習発表会です。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。

10月10日は、目の愛護デーです

近年、子供の視力低下が問題となっています。その原因の1つとして、ゲームやスマートフォンなどの利用時間が増えていることが挙げられています。10月10日の「目の愛護デー」に合わせて、目の健康について考え、目をいたわってみませんか。

●「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こすことがあります。



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。



10月は、十五夜と十三夜のお月見があります

お月見は、昔から秋の行事として親しまれてきました。今年の十五夜は10月1日、十三夜は10月29日です。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。

給食では、1日に「手作り月見団子」、29日に「白玉汁」を出します。お楽しみに!



栄養素	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン					食物繊維 g	食塩 g
							A	μgPE	B1	B2	C		
10月分平均	624	24.2(15.5%)	20.2(29.2%)	324	98	2.1	267	0.40	0.51	24	4.5	2.6	
摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0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	ごまつな	埼玉県 千葉県	さつまいも	茨城県
しょうが	高知県	セロリ	長野県	キャベツ	群馬県 練馬区	かき	和歌山県 奈良県
にんじん	北海道	ねぎ	秋田県 山形県	だいこん	青森県 千葉県	りんご	青森県
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 群馬県	ほうれんそう	東京都 千葉県 群馬県	にら	群馬県 栃木県	鶏卵	茨城県
いんげん	岩手県	はくさい	長野県 茨城県	ピーマン	茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
きゅうり	群馬県	チンゲン菜	茨城県 埼玉県	れんこん	茨城県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
さといも	埼玉県 千葉県 愛媛県	かぼちや	北海道	ぶなしめじ	長野県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 茨城県 北海道 山梨県
せり	宮城県						