

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 宗形 元美

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、秋らしい気候になってきました。朝晩と日中の気温差が大きいので、体調管理に注意が必要です。風邪を引きやすい時期ですので、バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけ、免疫力を高めて元気に過ごしましょう。10月1日（金）と2日（土）は、開校60周年記念体育学習発表会を予定しています。当日はしっかり朝ごはんを食べて、体調を整えて登校しましょう。豊玉南小のみなさんの活躍を楽しみに、給食室からも応援メニューでエールを送ります。

★「黙食(もくしょく)」の徹底に励んでいます!★

2学期が始まると同時に、全クラスで、改めて感染予防の大切さを再確認しました。学校生活の中で特に注意が必要な給食時間、どのクラスもこれまで以上に意識して「黙食」を実践しています。それ以外にも、給食の前後の手洗い、給食当番のアルコール消毒の実施、前向きで間隔をあけた座席など、できる限りの感染対策を続けていきます。本来なら、「何が入っているのかな?」「これおいしい!」など、みんなで食べながら交わす会話も食事の楽しみのひとつですが、早くその日が来ることを願い、今は学校全体で協力して気をつけていきたいと思えます。



小学校でもタブレットの使用が広がり、子ども達の視力低下が心配です。今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。給食ではブルーベリージャムサンドで目にやさしい食材を取り入れます。

●「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します。



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われています。



10月の読書旬間にあわせて絵本給食を予定しています。今回は「わかったさんのマドレーヌ」に出てくるシンプルなマドレーヌを再現します。ぜひ図書室で、本を読んでみてください。

<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 ごぼう	青森県	さやいんげん	秋田県 青森県	こまつな	埼玉県 千葉県	りんご	青森県
しょうが	高知県	ピーマンれんこん ちんげんさい	茨城県	キャベツ	長野県 群馬県 練馬区	梨	栃木県 茨城県
じゃがいも たまねぎ	北海道	もやし なら	栃木県	だいこん	千葉県 茨城県	米	青森県産 冨がのロマン
にんじん	北海道 青森県	ほうれんそう	千葉県 群馬県	えのきたけ	長野県 新潟県	鶏卵	茨城県
セロリ	長野県 愛知県	さといも	栃木県 埼玉県	白菜	長野県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
きゅうり まいたけ	群馬県	ねぎ	山形県 秋田県 埼玉県	三つ葉 万能ねぎ	静岡県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
かぼちゃ プロコラー	北海道	さつまいも	茨城県 千葉県	柿	和歌山県 奈良県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県