



朝晩の暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。子供たちは、間近に迫った「中村小スポーツフェスティバル」に向け、練習に励んでいます。たくさん体を動かして頑張っていることもあり、毎日の給食をしっかりと食べているように感じます。

栄養のあるものを食べ、十分な睡眠をとって、「中村小スポーツフェスティバル」に向けて、体調を整えましょう。本番では、練習の成果を十分に発揮してくれることを願っています。

## ご飯を食べよう

新米が出回る季節になりました。お米は、昔から日本人の食事に欠かすことのできない大切な食べ物です。練馬区の学校給食では、1週間に3.8回以上の米飯給食を実施することとしています。給食にもよく出されている、ご飯のよさを見てみましょう。

### ご飯のよいところ

#### 自然に

#### よくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。

粒状のものを口の中で細かくするには、しっかり噛む必要があります。ご飯を食べることは、よく噛む習慣をつけることにつながります。



#### ゆっくり消化され、

#### 腹持ちがよい

お米は、周りが固い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとてもゆるやかです。そのため、腹持ちがよくなります。



#### どんな料理にも

#### よく合う

ご飯の良さは、どんな料理にもよく合うことです。和・洋・中、いろいろなおかずに組み合わせることができ、食卓を豊かにしてくれます。



# 食事の時も、資源を大切に

10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、「本来食べられるのに捨てられてしまう食品」のことです。

また、10月16日は「世界食料デー」です。世界の食料問題を考える日として、国連によって定められました。

食料問題を考え、資源を有効に使った地球に優しい循環型の社会を目指して、できることから取り組んでみませんか。



**給食では「世界食料デー」にちなんで、10/17(月)に「昆布とかつおのエコ佃煮」を実施します。**  
だしをとった後の、昆布とかつお節を、しょうゆ、砂糖、みりんで味付けして佃煮にします。お楽しみに！

給食での食べ残しを減らす、食事の時に出たごみをしっかり分別する、牛乳パックのリサイクルをするなど、身近なところからスタートしてみましょう。

## 10月の献立から



### 10月13日(木) さんが焼き 日本の郷土料理(千葉県)

千葉県房総半島近くの海では魚がたくさんとれます。「さんが焼き」は漁師の料理で、新鮮な魚をみそといっしょに細かくたたいて焼いたものです。山の家で食べたということで「山家(さんか)焼き」と呼ぶようになりました。

### 10月24日(月) スパゲティトマトソース ブックメニュー「スパゲッティがたべたいよう」

この本は、40年以上前から子供たちに親しまれています。著者の角野栄子さんは、2018年に国際アンデルセン賞を受賞した作家です。

物語の中で、おいしいものが大好きなおばけのアッチが食べた、トマトソースのスパゲティをイメージして調理します。



<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	だいこん	北海道	りんご	山形県 青森県
しょうが	長崎県 高知県	ねぎ	青森県	こまつな	埼玉県	柿	和歌山県
にんじん	北海道 千葉県	さといも	宮城県	キャベツ	群馬県	みかん	佐賀県 和歌山県
たまねぎ	北海道	さつまいも	千葉県 茨城県	えのきたけ	長野県	米	青森県
ごぼう	群馬県	はくさい	長野県 茨城県	ほうれんそう	栃木県 埼玉県 千葉県	鶏卵	栃木県
セロリ	長野県	きゅうり	埼玉県	ピーマン	茨城県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 青森県 群馬県 北海道
もやし	栃木県	チンゲン菜	静岡県	さやいんげん	埼玉県	鶏肉	宮城県 鳥取県 岩手県 北海道 青森県 群馬県
みつば	千葉県 群馬県	かぼちゃ	北海道	たけのこ	静岡県	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道

### ☆ 給食費納入のお願い ☆

10月の引き落とし日は、**10月5日(水)**です。残高のご確認をお願いいたします。