



令和4年10月号
練馬区立開進第二小学校
校長 椿田 克之
栄養士 原田 杏子

秋も深まる10月。過ごしやすい季節となりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋はさまざまな行事がめじろ押しです。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切にしましょう。また、日中と朝晩の気温の差が大きく、体調を壊しやすい季節でもあります。疲れたときは、早めに休養をとり、十分な睡眠で体を休めることも大切です。



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

ごはんを食べよう! ご飯のよいとこ



そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かせないので大切な食べ物です。

★ 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。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣が付きやすい食べ物です。



★ じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



★ ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬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・吸収がとても緩やかです。



★ どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



給食でも資源を大切に

10月は「リデュース（ごみをなるべく出さない）」「リユース（再び利用する）」「リサイクル（再び資源にする）」の3R推進月間です。限りある資源を有効に使うために、また地球に優しい循環型の社会を目指して、さまざまな取り組みが進められています。みなさんができることは何でしょうか？



食品ロス削減月間

食べ残しを減らす



栄養教諭の先生が考えた栄養バランスのとれた給食を残さず食べることができると、体が元気になるだけではなく、ごみの量も減らせます。自分に合った量を知り、食べることのできる量を盛り付けてもらいましょう。

ごみの捨て方に注意する



ごみの出し方にも注意し、地域のきまりに従って分別して捨てましょう。生ごみはできるだけ水気をよく切ってから捨てます。油は直接排水口に流して捨ててしまうとつまりの原因になります。

3Rに関心をもつ



牛乳パックのリサイクルなどがよく行われています。さらにふだんの生活の中でも食品や資源のむだを出さないように気をつけ、循環型社会をめざす地域の取り組みなどにも積極的に参加してみましょう。

ハロウィンがやってきた!

10月31日は「ハロウィン」です。ヨーロッパに古くから住んでいたケルト人のお祭りが起源といわれ、アメリカやカナダなど新大陸の英語圏でとくに盛大に祝われてきました。お化けや魔女に扮した仮装行列などを行います。日本でも最近では晩秋のイベントとして、地域や学校でよく行われるようになってきました。



かぼちゃがハロウィンのシンボルになったのは、かぼちゃをくり抜いて「ジャック・オ・ランタン」というお化けの顔をした提灯（ちょうちん）を作ることからです。

《主な食材の産地》

- ・大根 北海道
- ・生姜 高知県
- ・玉ねぎ 北海道
- ・じゃが芋 北海道
- ・人参 北海道
- ・キャベツ 群馬県
- ・ピーマン 茨城県
- ・もやし 栃木県
- ・ねぎ 秋田県
- ・豚肉 茨城県
- ・にんにく 青森県
- ・鶏肉 宮崎県
- ・ごぼう 青森県
- ・米 秋田県(もえみのり)

おうちの方へ

給食当番の順番が回ってきたら
清潔なマスクの持参をお願いします。
また週末には白衣の洗濯もお願いします。
※香りの強い柔軟剤などの使用は
ご遠慮ください。

学校給食費のご協力をお願いします。

今回の引き落としは

10月6日(木)です。

残高不足にご注意ください。

※引き落とし金額は学年によって異なりますが、

4,000円～6,000円になります。

