

# 10月給食だより

練馬区立仲町小学校

朝晩の涼しい日が増え、すっかり秋めいてきましたね。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋・・・と様々な楽しい過ごし方がある季節です。今月の給食では、子どもたちの食欲をより刺激できるような献立を目指しました。



秋の味覚といえばどんな食材を思い浮かべますか？10月に使用する食材からいくつか紹介します。

**さつまいも**・・・ビタミンCや便秘予防に役立つ食物繊維が豊富です。電子レンジではなくじっくり加熱する(蒸すなど)とより甘みが増します。

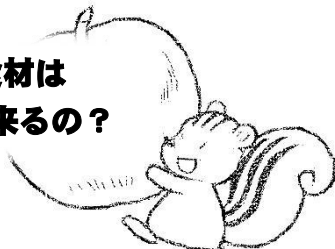
**りんご**・・・ペクチンという食物繊維が豊富です。空気に触れると色が変わりやすいので食塩水につけたり、レモン水をかけると変色を防げます。

**かき**・・・ビタミンCが豊富で、体の抵抗力を高めたり、皮膚の健康を保つコラーゲンの生成を助けたりします。柿1個あたりのビタミンC含有量はみかんの約2個分に相当します。

【他にも】

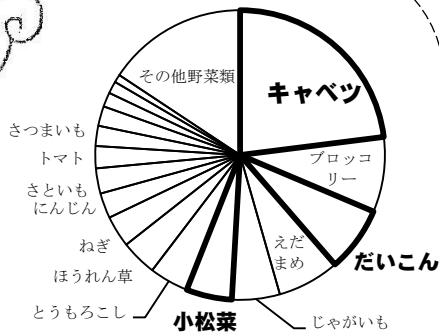
さんま、鮭、くり、さといも、しめじ、大根、キャベツ、みかん、小松菜

## 秋の食材はどこから来るの？



### 練馬区内から

練馬区は23区で一番の農地面積を持ちます。収穫期になると特に練馬産のきゃべつやだいこんが給食でも登場します。今月は他にも練馬産のもみ菜や柿を使用する予定です。



区内農産物生産面積内訳

### 北海道から

秋に産卵のために生まれた川の沿岸に戻ってくる秋鮭や秋に一番脂ののるさんまは北海道で多くとれます。また、9月に仲町小で使用したじゃがいも・人参・玉ねぎは北海道産が多かったです。



## 10月の行事食

### 10月4日(水)お月見

旧暦の8月15日を十五夜と言って、昔から月を見る風習があります。この日はススキや月見団子、里芋などを供えます。また旧暦の9月13日を十三夜と言って同じようにお供え物をして、月を眺めます。

### 10月10日(火)目の愛護デー

目の機能に役立つビタミンAを豊富に含む人参やかぼちゃを使用した献立です。

### 10月19日(木)パースデー献立

ハロウィンにちなんでかぼちゃを使用した「かぼちゃプリン」がつきます。ハロウィンはもともと古代ケルト人の秋の収穫感謝祭に起源があると言われています。



## ◎一人一回当たり平均栄養摂取量 (中学年)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						A μg	B1mg	B2mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	24.0～	17.5～ 21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
10月分平均	631	25.3	20.2	348	2.4	228	0.40	0.52	27	2.9	4.6