



食育だより



令和6年10月号
練馬区立仲町小学校
校長 米田 典子
栄養教諭 寺島 智子
児童数配布

少しずつ暑さがやわらぎ、心地よい秋風が吹く季節になりました。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋など、秋を表す言葉はいくつかありますが、『食欲の秋』という言葉がある通り、秋は食べ物をおいしくいただける季節です。米や魚、肉、野菜や果物など、わたしたちが食べている食材は、すべて自然からの恵みです。食べ物を大切にして、感謝の心をもって食事をしましょう。

今月の目標：後片付けをきちんとしよう

食事は、材料になった動物や植物があり、食べ物を育ててくださる人、調理をしてくださる人、その費用を負担してくださる人など、多くの人や物のおかげで成り立っています。後片付けまで、感謝の心をもって、ていねいにしよう心がけましょう。



残したものはもとの食缶にもどしましょう。



食器に食べ物がついていないか確認しましょう。ごはん粒もきれいに取りましょう。



食器は種類ごとに重ねてください。

食器を重ねるときは、音が出ないようにていねいに重ねましょう。



カップの片付け方



ワゴンに乗せて戻します。

きれいに片付けてくれてありがとう！

きちんと食べよう 朝ごはん！

食べることも寝ることも

体育発表会の練習が始まっています。朝ごはん、練習するためのエネルギーを補給して登校しましょう！



大切なトレーニング！

しっかり食べて 元気に練習！

運動をすると、エネルギーや栄養素が多く必要になります。食事ですっかり補給しましょう。運動の後に牛乳を飲むと、つかれた筋肉を回復させる効果があります。



10月の献立より

- * 8日(火)「揚げニシンのみぞれ煮」……「ニシんが来たぞ！」と始まる、5年生のソーラン節にちなんだメニューです。
- * 16日(水)【十三夜】「月見汁」……15日の十三夜にちなみ、お団子を浮かべた汁を作ります。(15日は体育発表会の予備日です)

◎一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	I補給 - kcal	たんぱく質 %	脂質 %	加鈣 mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
							A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
10月平均	577	16.9 (24.4g)	31.5 (20.2g)	335	87	2.3	261	0.38	0.52	26	2.3	5.0

【9月の食材の主な産地】 米/岩手県産ひとめぼれ、豚肉/岩手・茨城、青森、鶏肉/岩手・宮崎、牛肉/群馬、サンマ/北海道、

鮭/北海道、サバ/ノルウェー、にんじん/北海道、じゃがいも/北海道、こまつな/茨城、もやし/栃木、ねぎ/青森、にんにく/青森、練馬