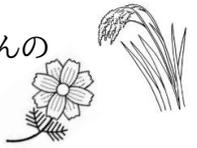


2学期が始まって1か月が経ちました。“実りの秋”と言われるように、秋はお米を始め、たくさんの農作物が収穫できる季節です。自然の恵みに感謝して様々な秋の味覚を楽しみましょう。急に涼しくなる時期でもあります。「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけ体調管理に努めましょう。



そろっていますか？3つの食品グループ

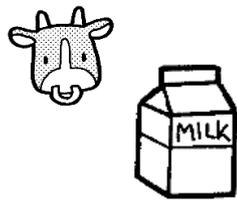
毎日の食事の栄養バランスをよくするためには、右の表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。



おもに体の組織をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	カルシウムが多い食べ物	ビタミンAが多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂

10月1日は都民の日

2日は都民の日になんだ献立です。牛乳は「東京牛乳」を提供します。東京都多摩地区で生産された生乳を原料とし、東京の工場加工された地産地消の商品です。2日の給食はそのほかにも、深川飯・塩ちゃんこ汁など東京にゆかりのあるものです。みなさんのふるさと“東京の味”をじっくりと味わってみましょう。お楽しみに♪



目によい食べ物を食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状をまねくことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。給食では、目によいビタミンAの多いにんじんをつかった「ゆうやけゼリー」を提供します。



9月の給食の主な食材産地

にんじん…北海道
じゃがいも…北海道
たまねぎ…北海道
こまつな…埼玉県
ごぼう…鹿児島県
ちんげんさい…茨城県

だいこん…北海道
しめじ…長野県
さつまいも…千葉県
キャベツ…群馬県
ねぎ…青森県
なす…群馬県

ピーマン…茨城県
きよほう…山梨県
たまご…群馬県
ぶたにく…茨城県
とりにく…宮崎県
ぎゅうにく…群馬県

