

10月給食だより

実りの秋、収穫の秋を迎え、今が旬の野菜やくだもの、魚などが店頭をにぎわせています。お米も新米の季節を迎えました。炊きたての新米は、香りも味も格別です。新米は普通のお米に比べて水分量が多いので、水の量を少なめに、少し硬めに炊くことをお勧めします。よく噛むことで、より一層お米の甘みや旨みを味わうことが出来ます。給食でも、新米をはじめ、旬のものがたくさん登場する予定です。今年もたくさんの食べ物が収穫されたことに感謝し、秋の味覚を味わいましょう。

【今月の献立より】

9日(金) 『目の愛護デー』にちなんで、ブルーベリーマフィンを作ります。ブルーベリーに含まれるアントシアニンは、目の疲労回復に効果があると言われています。

15日(木) 給食試食会です。保護者のみなさまからのリクエストにより今年度はみそラーメンに決まりました。スープ、練り味噌も一から全部手作ります。是非ご参加下さい。

20日(火) 北海道の郷土料理、石狩汁を作ります。

22日(木) 今の季節は脂がのっておいしいさんまを蒲焼きにして出します。さんまの脂に含まれるEPAやDHAには、血の流れを良くしたり、頭の働きを良くする働きがあります。

さつまい芋・・・ホクホクとした食感と、やわらかな甘さを持つさつまい芋。食物繊維やビタミンC、カリウムが豊富に含まれ、便秘解消や高血圧予防に効果があります。皮に栄養が多く含まれているので、さつまいもご飯、さつまい芋のオレンジ煮はきれいに洗って皮ごと調理します。

* 保護者の皆さま *

学校給食費の徴収に御協力をお願いします。今月の振替日は10月5日(月)です。

※前日までに御入金ください。

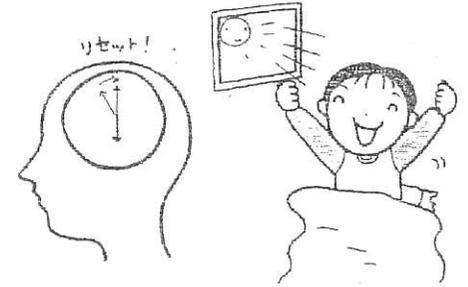
給食費は、給食の食材費のみに使用されています。給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日(口座振替の前日)までに指定口座への入金をお願いします。なお、未納の場合、状況に応じて、練馬区の方針により必要な法的措置を執る場合があります。

思いっきり活動するために大切な朝の時間

1日を元気に過ごすためのポイントとなるのが、朝の過ごし方です。気持ちよく目覚め、しっかり朝ごはんを食べることの大切さをあらためて確認しましょう。

朝の光と体内時計

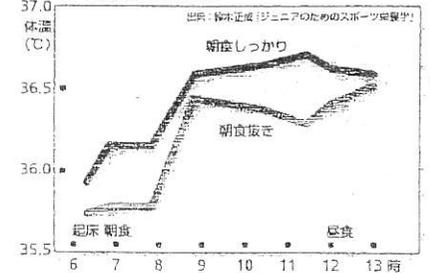
朝は、目覚め、夜、眠くなるように、私たちの体はあるリズムに従って動いています。このリズムをコントロールするのが、「体内時計」といいます。体内時計は朝の光を浴びることで、毎日リズムを整えています。朝の光をしっかり浴びないと体内時計のずれが広がり、生活リズムを乱す原因になります。



朝ごはんと体温

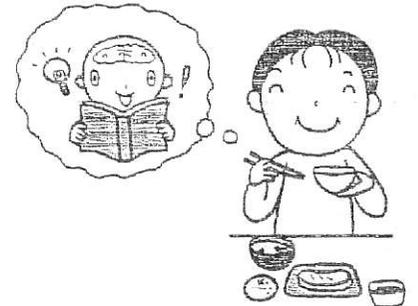
朝ごはらは、朝の光と同様に、体を目覚めさせるための要素です。朝ごはんを食べないと体温がなかなか上がらず、たとえ体を動かして一時的に上げても、運動後すぐに下がり、昼食まで低い体温が続いて元気に活動できないことがわかります。

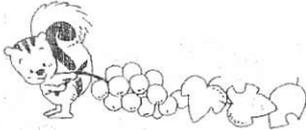
◆朝食と体温



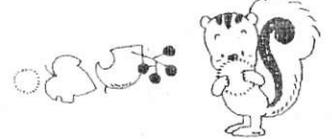
朝ごはんと脳

朝起きたばかりの脳や体は、エネルギー不足で電池切れの状態です。とくに脳の重さは体重の2パーセントほどに過ぎませんが、体全体の20パーセントものエネルギーを消費する大食漢です。朝ごはんをしっかり脳にエネルギーをチャージして、毎日フル回転させましょう。





10月のこんだて表



平成27年度 練馬区立練馬東小学校

日	曜日	牛乳	こんだてめい 献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g	おきなつて ほしい食品
				赤の食品 血や肉や骨のもとになる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 身体の調子をととのえる		
2	金		★運動会応援メニュー スタミナキムチ丼 わかめスープ 紅白ゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 粉寒天 カルピス わかめ (豚骨)	米 米粒麦 砂糖 八丁味噌 でん粉 ごま油 米油 ごま	人参 にんにく 生姜 白菜キムチ 玉葱 ねぎ もやし	584 23.6	魚介類
6	火		★運動会予備日 ツナトーストサンド カラフルポテト くだもの	牛乳 まぐろ缶詰 ピザチーズ	食パン ジャガイモ 米油 バター	人参 ビーマン 玉葱 グリーンピース ホールコーン缶 くだもの	586 23.2	肉類
7	水		カレーライス ひじきと水菜のサラダ	牛乳 ヨーグルト 生クリーム 豚肉 ひじき (豚骨)	米 米粒麦 ジャガイモ 小麦粉 ザラメ 砂糖 米油 ノクター ごま油	人参 水菜 にんにく 生姜 玉葱 りんごジュース もやし きゅうり	693 19.6	果物類
8	木		豆わかめご飯 わかさぎの南蛮漬 ミニトマト きゃべつと油揚げのみそ汁	牛乳 大豆 油揚げ みそ 炊き込みわかめ わかさぎ (だし昆布 かつお節)	米 米粒麦 でん粉 砂糖 米油	人参 ミニトマト おぎ きゃべつ	599 24.5	きのこ類
9	金		★目の薬膳デー 干草うどん ブルーベリーマフィン	牛乳 豚肉 油揚げ みそ たまご かまぼこ (だし昆布 かつお節)	冷凍うどん 小麦粉 ミックス粉 砂糖 バター	人参 小松菜 干し椎茸 大根 白菜 ねぎ ドライブルーベリー	658 25.4	いも類
13	火		ご飯 魚のゆずみそ焼き 磯香和え けんちん汁	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 生醤油 きざみのり (だし昆布 かつお節)	米 砂糖 ジャガイモ 米油 こんにゃく ごま	人参 小松菜 ゆず 白菜 もやし ごぼう 大根	617 26.8	肉類
14	水		セサミトースト ポルシチ くだもの	牛乳 生クリーム 豚肉 ベーコン 白いんげん豆 (鶏ガラ)	食パン グラニュー糖 米油 ジャガイモ 砂糖 バター マーガリン ごま	人参 トマトピューレ 玉葱 にんにく きゃべつ くだもの	618 24.6	小魚類
15	木		★給食献立 みそラーメン 可笑しなお菓子な白玉焼き	牛乳 粉寒天 みそ 豚肉 (豚骨)	蒸し中華麺 砂糖 米油 ラード バター	人参 にんにく 生姜 玉葱 白菜 もやし ねぎ 黄卵豆	636 24.0	海藻類
16	金		★1学期終業式 さつまいもご飯 さばのみそ煮 野菜焼 くだもの	牛乳 さば 鶏肉 みそ (だし昆布 かつお節)	米 さつまいも 砂糖 八丁味噌	人参 小松菜 生姜 ねぎ 干し椎茸 大根 えのきたけ くだもの	590 25.6	きのこ類
19	月		★2学期始業式 お赤飯 鶏の唐揚げ 土佐和え かき玉汁	牛乳 ささげ 鶏肉 たまご (だし昆布 かつお節)	米 もち米 小麦粉 でん粉 ごま 米油	人参 小松菜 にんにく ねぎ 大根 きゅうり 干し椎茸	636 27.8	魚介類
20	火		★市庭園社料理 昆布ご飯 野菜のごま和え 石狩汁	牛乳 豚肉 油揚げ 鮭 豆腐 みそ きざみ昆布 (かつお節)	米 米粒麦 こんにゃく 砂糖 ジャガイモ 米油 ごま	人参 小松菜 ごぼう ねぎ 大根 しめじ 生姜 きゃべつ	576 24.7	果物類
21	水		セルフホットドッグ ABCマカロニスープ	牛乳 フランクフルト ベーコ (鶏ガラ)	コッペン 砂糖 米油 ジャガイモ ABCマカロニ	人参 トマトピューレ 玉葱 ビーマン きゃべつ	597 22.2	野菜類
22	木		ご飯 さんまの蒲焼 かぶときゅうりの甘酢漬 みぞれ汁	牛乳 さんま 豆腐 (かつお節)	米 でん粉 砂糖 米油 ごま	かぶ きゅうり なめこ ねぎ 大根	686 22.8	緑黄食野菜類
23	金		★十三夜献立 きのこご飯 白玉煮 くだもの	牛乳 油揚げ なたと 鶏肉 (だし昆布 かつお節)	米 米粒麦 砂糖 米油 白玉団子	人参 さやいんげん 小松菜 干し椎茸 しめじ 大根 白菜 えのき草 くだもの	611 20.6	卵類
26	月		黒砂糖パン 白身魚の香草焼き さつまいものオレンジ煮 白菜スープ	牛乳 ホキ 豆腐 ベーコン (鶏ガラ)	黒砂糖パン 小麦粉 砂糖 マヨネーズ さつまいも	人参 玉葱 マッシュルーム オレンジジュース 白菜 ねぎ	615 24.2	肉類
27	火		★10月10日 回鍋肉丼 もやしときゅうりの中華和え	牛乳 豚肉 みそ	米 米粒麦 砂糖 でん粉 ごま油 米油 ラー油 ごま	人参 ビーマン にんにく 生姜 干し椎茸 きゃべつ 玉葱 ねぎ	584 23.4	卵類
28	水		ピーンスピラフ 美根サラダ じゃがいもとベーコンのスープ	牛乳 ベーコン 大豆 鶏肉 (鶏ガラ)	米 米粒麦 砂糖 米油 バター ジャガイモ	人参 トマト缶詰 玉葱 大根 きゃべつ きゅうり ホールコーン缶	618 19.8	魚介類
29	木		ご飯 手作りふりかけ カリポリ揚げ 肉じゃが	牛乳 刻み昆布 豚肉 ちりめんじゃこ (かつお節)	米 砂糖 ジャガイモ しらたき ごま 米油	人参 大根 きゅうり 玉葱 グリンピース	604 22.9	豆類
30	金		★ハロウィン献立 ココアパン ツナドレッシングサラダ パンパキンシチュー くだもの	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 粉チーズ まぐろ缶詰 (鶏ガラ)	ココアパン 砂糖 米油 ジャガイモ 小麦粉 ノクター ごま油	人参 かぼちゃ きゃべつ パセリ ホールコーン缶 にんにく 玉葱 くだもの	671 22.0	豆製品類

※食材の購入の都合により献立を変更することがあります。

児童1人当たりの栄養摂取量 中学年(3~4年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩 g
						A1mg	B1mg	B2mg	Cmg		
今月の平均	620	23.6	19.8	340	2.1	225	0.31	0.48	19	4.7	2.8
摂取基準	640	24	25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

