

10月給食だより

平成 28 年 9 月 30 日

練馬区立田柄小学校

栄養士 川島 タ子



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

9月は猛暑から一転して雨が続き、各地で大きな被害も出ました。少しずつ気候も安定してきましたが、雨の影響で旬の野菜の生育不足が心配です。10月1日には運動会も行われるので、秋晴れのお天気になってくれることを願います。

運動会の後は体調を崩しやすいので「栄養と休養」そして「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に過ごしましょう。

「食生活指針」が新しくなりました！

このたび、「食生活指針」が改定されました。「食生活指針」は、平成12(2000)年に、旧文部省・厚生省、農林水産省の3省が連携して策定されましたが、この間の食育基本法の制定(平成17(2005)年)、和食のユネスコ無形文化遺産への登録(平成25(2013)年)などの動きを踏まえ、10カ条の並び順や表現、内容が少し変わりました。指針にそって普段の食生活をふり返り、健康的な食生活を家族でも実践していきましょう。

- ①食事を楽しみましょう。
- ②1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- ③適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を
- ④主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ⑤ごはんなどの穀類をしっかりと
- ⑥野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
- ⑦食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて
- ⑧日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を
- ⑨食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を
- ⑩「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

新・食生活指針



< 田柄小の給食室から >

2学期が始まって、約1か月が過ぎ子供たちの元気な声で校内が活気にあふれています。運動会に向けて毎日体を動かしている子供たちも食欲旺盛です。

給食の時間に子供たちの教室を回ってみると、1学期には食が細く残しがちだった子供たちがもりもりと食べている姿が見られるようになってきました。苦手な食べ物にもチャレンジし「この野菜、嫌いだけど食べられた」と報告してくれる子もいました。

秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など私たちの食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。給食でも旬の食べ物をたくさん取り入れる予定です。この季節ならではのおいしさを味わってほしいと思います。

< 9月分の主な食材産地 >

野菜

人参…北海道 玉葱…北海道 もやし…栃木 たけのこ…静岡

きゃべつ…群馬 さやいんげん…埼玉 ねぎ…青森

じゃがいも…練馬区

魚介類

メルルーサ…アルゼンチン 鮭…宮城

精肉

鶏肉…宮崎 豚肉…群馬

鶏卵 茨城

米 まっしぐら…青森 彩の輝き…埼玉

牛乳 予定産地…千葉、群馬、岩手、宮城、青森、秋田、北海道

その他

味噌…長野、岩手 豆腐…宮城 油揚げ…山形、栃木

大豆…北海道 のり…有明海、瀬戸内海

こんにゃく…群馬、栃木、山梨、茨城 冷凍みかん…神奈川

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

第4回目の引き落とし日は10月11日(火)です。

引き落とし指定日までに口座残高の確認をお願いいたします。