

10月給食だより



「早寝早起朝ご飯」
運動シンボルマーク

平成30年度9月28日
練馬区立田柄小学校
栄養士 佐藤友理

10/10 目の愛護デー



10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

皆さんは「目」を大切にしていますか？ スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。

スマホやゲームは時間を決めて！
寝る前には使わないこと。



目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜



ギンダラ、ウナギなど魚介類



レバー

ビタミンAは油と一緒にとると、体への吸収率がアップします。



～今月の給食から～

10日「目の愛護デー」 ☆夕焼けゼリー(9日(火)の献立)

夕焼けゼリーは、にんじんをゆでてミキサーにかけ、オレンジジュースを加えて寒天で固めたゼリーです。にんじんが苦手な人でも食べやすいデザートです。

21日「十三夜」 ☆つきみ団子汁(22日(月)の献立)

月見は、「中秋の名月(十五夜)」と「後の名月(十三夜)」に行われます。江戸時代の後期から月見の日には、月見団子をお供えするようになりました。給食では、野菜たっぷりのすまし汁に白玉を浮かべたつきみ団子汁を作ります。月見という、日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月をゆっくりと眺めてみてください。

〈10月分の主な食材産地〉

☆野菜☆

玉葱…千葉 じゃがいも…茨城 にんじん…千葉、埼玉 大根…千葉、茨城
きゅうり…千葉 こまつな…埼玉 ほうれん草…東京、埼玉
…長野 かぼちゃ…北海道 もやし…徳島 ごぼう…青森

☆魚介類☆

えび…ベトナム いか…ペルー たら…北海道 かつお節…鹿児島
☆精肉☆ ☆卵☆…新潟
鶏肉…宮崎 豚肉…群馬

☆米☆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



育みたい。食べ物を大切に思う心

世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、世界人口の約11%に当たる8億1500万人*1の人が、食料を十分に得ることができず栄養不足の状態です。一方で、日本は食料自給率が38% (カロリーベース)*2と、約6割を外国からの輸入に頼っているが、「食品ロス」(食べられるのに捨てられてしまう食品)が年間646万トン*3発生しています。世界食料デー(World Food Day)は、1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。食べ物の大切さや自分たちができることについて考え、友達同士や家族で話し合う機会にしていだければと思います。



*1:2016年(国連WFP) *2:2016年度(農林水産省) *3:2015年度推計値(農林水産省・環境省)

私たちに
できること?

食べ物を無駄に
しない

地域で生産された
食べ物を選ぶ

世界の食料問題に
目を向ける

児童一人あたりの給食の平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食塩 g	食物 繊維 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月 平均	620	23.4	29	320	2	261	0.4	0.5	31	2.3	4.3
学校給食 摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の25~30%	350	3	170	0.40	0.50	20	2.5 未満	5.0

給食費の徴収にご協力をお願いします。
10月の引き落とし日は、11日(木)と29日(月)です。

