

# 給食だより 10月号

練馬区立旭町小学校  
 校長 道山 正史  
 栄養士 宮澤 優依  
 平成29年 9月29日

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこなど食べ物がたくさんあります。実りの秋に感しゃして、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

## ごはん 栄養バランスをアップ!!



ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB1などを含んでいます。ごはんは味が淡泊なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心にして、和食、洋食、中華などのバラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。

### 10月の給食献立から

2日 呉汁とは、日本全国に伝わる郷土料理のひとつです。大豆を水に一晩つけてすりつぶしたもののことを「呉」といいます。それをみそ汁に溶かしたものが「呉汁」です。たくさんの野菜と大豆が入っていて、栄養満点です。

19日 食育の日には、北海道料理の「どさんこ汁」が給食で出ます。どさんことは、もともと北海道で生まれ育った馬のことを指す言葉です。今では北海道生まれの人や北海道で育ったものを指して使われることもあります。

北海道でとれる野菜や、秋に旬を迎える鮭が入った、体が温まる一品です。お楽しみに!

## 9月 食材の産地

にんにく・赤ピーマン・ねぎ・ごぼう・青森 生姜—長崎 人参・玉ねぎ・じゃがいも・大根-北海道 きやべつ-群馬 ほうれん草-千葉・栃木 もやし-栃木 えのき・白菜-長野  
 ピーマン・チンゲンサイ・にら-茨城 レタス・しめじ-長野  
 さやいんげん・きゅうり・小松菜-埼玉 巨峰-山梨 さつまいも-千葉 豚モモ肉-岩手 豚骨-群馬 鶏ガラ-長野  
 鶏モモ肉-岩手 豚ひき肉-青森 さば(文化干し)-ノルウェー  
 いか-ペルー かまぼこ-アメリカ・タイ いわし(たたき)-鳥取 なんと-アメリカ ししゃも-ノルウェー ちくわ-タイ・インド ホキ-ニュージーランド さんま-北海道  
 大豆-北海道 刻み海苔-有明・瀬戸内 いりごま-パラグアイ  
 ホールトマト-イタリア 白インゲン豆-北海道 冷凍グリーンピース-ニュージーランド チーズ-オーストラリア  
 青のり-愛知 鶏卵-栃木 ホールコーン-アメリカ  
 わかめ・茎わかめ-三陸 乾燥ひじき-長崎・三重

### 9月生乳予定産地

千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道

給食飲用牛乳の放射性物質自主検査を行った結果、乳等省令の測定下限値以下でした。

### 一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	18.0~ 32.0	摂取エネルギーの 25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5 未満	5.0
10月分平均	620	24.1	27.8	359	2.3	263	0.38	0.53	28	2.8	4.5