

# 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30年 9月28日

秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。今月は運動会や体育の日があります。スポーツの秋ともいわれていますので、この機会に、ぜひご家庭でも色々なスポーツに親しんでみましょう。また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのためには栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

## 運動と食事～おうちの方へ～

運動会前後は、子どもたちの体には疲れがたまっていることと思います。体の疲労は、筋肉に乳酸という物質が蓄積されて起こります。疲労回復のためには十分な栄養と睡眠をとることが基本です。そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB<sub>1</sub>が多い食べ物（豚肉、大豆製品、胚芽がついたままの穀類、ごまなど）がおすすめです。疲れて食欲のない時は、煮込み料理や汁物など、消化のよいものをご家庭の食事に取り入れてあげてください。



おすすめ

\*いつものお味噌汁にすりごまをプラス！ \*ご飯に玄米や雑穀をプラス！

## 10月の給食献立から

### 19日 食育の日

秋が旬のさんまを、柔らかく生姜と一緒に煮付けます。おいしいさんまの見分け方は、口の先やしっぽの付け根が黄色くなっていることがポイントです。今ではこの時期にとれたさんまを冷凍することで、一年中スーパーなどで見かけるようになりました。秋の味覚を代表するさんまですが、広く食べられるようになったのは江戸時代後期のことで200年くらい前です。

さんまに含まれるあぶらは、血液をさらさらにし、血管や血液の健康を守る働きがあります。

## 9月 食材の産地

米・ごぼう・青森 バター・インゲン豆・昆布・大豆・じゃがいも・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・北海道 もち米・もやし・栃木 はちみつ・アルゼンチン ホールコーン・アメリカ 押し麦・福井 にんにく・練馬 生姜・高知 大根・青森・北海道 きゅうり・ほうれん草・群馬 しめじ・パセリ・えのき・セロリ・白菜・キャベツ・ブルーネー・長野 れんこん・ピーマン・梨・茨城 なら・さつまいも・里芋・千葉 長ねぎ・山形 さやいんげん・岩手 ぶた肉・とんこつ・群馬 鶏肉・鶏ガラ・宮崎 ほき・アルゼンチン ちりめんじゃこ・兵庫 ししゃも・ノルウェー いか・北太平

### 9月生乳予定産地

東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城

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	5.0
10月分平均	632	25.4	29	355	2.4	259	0.36	0.52	25	2.6	4.4

