

# 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  
 令和元年 9月30日

あきかぜ ふ そと からだ うご きも きせつ こんげつ うんどうかい たいいく ひ  
 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。そのためにも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、子供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

こんげつ こうちけん きょうどりょうり しこく  
 今月は、高知県の郷土料理をテーマにしました。四国  
 がある高知県は、しょうがの生産が全国一位です。肌寒  
 い日も出てきた秋の日にぴったりな、体を温める  
 こうか 効果のあるしょうがをたっぷり使った炊き込みご飯に  
 します。ぐる煮の「ぐる」は仲間・一緒に、といった  
 こうち ほうげん だいこん にんじん はい ぐ  
 高知の方言なのだそうで、大根や人参などが入った具  
 だくさんの煮物です。出汁を効かせて、厚揚げと一緒に  
 やさ あじ に  
 に優しい味わいに煮ます。



### 目に良い食べ物を食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状がおきることがあります。遠くを見るなどして目を休ませたり、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、ビタミンAやアントシアニンなど疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



## 9月 食材の産地

米, にんにく, ごぼう, 豚もも肉, 豚ひき肉, いわし-青森 白玉粉-山口 野沢菜-長野 大豆, 白いんげん豆, はちみつ, たまねぎ, じゃがいも, 人参, 大根-北海道 卵, もやし, 梨-栃木 干しいたけ-九州 チーズ-オーストラリア 上新粉-千葉, 新潟, 秋田 ぐず粉-鹿児島, 韓国 さつまいも-茨城, 千葉 長ねぎ-青森, 山形 小松菜, きゅうり-埼玉 しょうが-長崎 セロリ, 白菜, しめじ, えのき, 鶏ガラ-長野 ニラ-茨城 キャベツ, 豚骨-群馬 ほうれんそう-千葉, 群馬 グリンピース-アメリカ 切干大根-宮崎 チンゲン菜-静岡 鶏むね肉, 鶏ひき肉-山梨 鶏ささみ-岩手 ちりめんじゃこ-広島, 香川, 愛媛 青のり-愛知 さば, ししゃも-ノルウェー いか-ペルー たら-ロシア さんま-北海道

9月生乳予定産地  
 東京都、群馬県、岩手県、青森県、  
 秋田県、宮城県、北海道

<お知らせ>

9月30日をもって、栄養士 宮澤は産休をいただきます。それに伴い、10月1日より栄養士が代わります。