

# 給食だより



練馬区立光が丘春の風小学校  
校長 内木 勉  
栄養士 青木 あゆみ

朝・夕が涼しい季節になりました。この時期は、おいしい食べ物が多く、またスポーツなどの運動もしやすいことから、体力づくりに適した季節です。

しかし、一日の寒暖の差で体調を崩しやすい季節でもあります。風邪をひかないよう、栄養バランスのとれた食事をとること、睡眠をしっかりとることを心がけながら過ごしていきましょう。



## 今年収穫されたお米、「新米」が出始めています

お米は、日本人にとって主食であり、古くからお祭りなどにおいて中心となる重要な作物でした。しかし、1人当たりの年間消費量は、年々減少しています。

和食には、欠かせないお米のよさをあらためてみなおしてみましょう。



### 主食としてのごはんのよさ



主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物（糖質）は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

●どんな料理にも合う!



和洋中、どんな料理にもよく合います。

●腹持ちがよい!



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●塩分はゼロ!



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

●量の調整がしやすい!



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

## 実りの季節です!

新米の炊きたてごはん、脂ののったさんま、りんご、ぶどう、栗、さつまいもなどなど…。秋はおいしい食べ物がたくさん出回ります。‘秋の味覚’というみなさんは何を思い浮かべますか? 給食でも秋の食材がたくさん登場します。旬の食べ物は味がよく、栄養も豊富です。味覚の秋を楽しみましょう。



### ★10月に使用する主な食材の産地(予定)★

かぼちゃ	北海道	長ねぎ	青森県	さつまい	茨城県
キャベツ	群馬県・練馬区	ブロッコリー	長野県	パプリカ	青森県・山梨県
ごぼう	宮崎県	れんこん	茨城県	きゅうり	埼玉県・岩手県・青森県
じゃが芋	北海道	にんにく	青森県	大根	北海道
セロリ	長野県	しょうが	茨城県	小松菜	瑞穂町
玉ねぎ	北海道・兵庫県	白菜	長野県	りんご	長野県・山形県
ほうれん草	栃木県	里芋	千葉県・埼玉県	ぶどう	長野県
にら	茨城県	もやし	栃木県	みかん	和歌山県
にんじん	北海道	米	青森県・北海道		
牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道				