

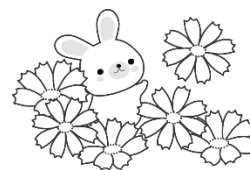
給食だより

10月

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、睡眠をしっかりを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、「味覚の秋」「食欲の秋」といわれます。旬の食べ物は味がよく、栄養も豊富です。五感を使って味わい、味覚の秋を楽しみましょう。

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深くかかわっています。

例えば、色や形、かんだ時の音、におい、温度やかたさなどがあります。食べるときに五感を意識してみましょう。



★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	パプリカ	茨城県
キャベツ	群馬県・練馬区	れんこん	茨城県	きゅうり	高知県
ごぼう	青森県	にんにく	青森県	大根	北海道・青森県
じゃが芋	北海道	しょうが	高知県	小松菜	瑞穂町
セロリ	長野県	白菜	長野県	りんご	青森県・山形県
玉ねぎ	北海道	里芋	千葉県・埼玉県	ぶどう	長野県
ほうれん草	群馬県・埼玉県	もやし	栃木県	柿	和歌山県
にら	茨城県	さつまい	千葉県	梨	栃木県
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				