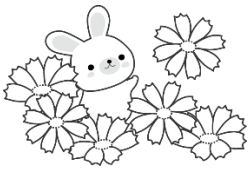
給食だより

令和元年 9月 27日

10月

練馬区立光が丘春の風小学校
校　　長　　世古　徳浩
栄 養 士　　蔵島　葉子



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、スポーツなどの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。

10/10 目の愛護デー

皆さんは“目”を大切にしていますか？ スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。

10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

スマホやゲームは時間を決めて！
寝る前には使わないこと。

目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜

ギンダラ、ウナギなど魚介類

レバー

ビタミンAは油と一緒にとると、体への吸収率がアップします。

秋の食べものシルエットクイズ

Q1 下のシルエット（かげ）はどの食べものか、3つの中からえらんで○でかこみましょう。

① きゅうり　なす　トマト

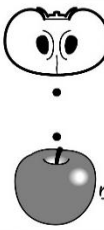
② さつまいも　たまねぎ　さといも

③ しめじ　えのきたけ　エリンギ

Q2 秋においしいくだものを半分に切ったものです。どのくだものか、線で結んでみましょう。

かき

ぶどう



りんご

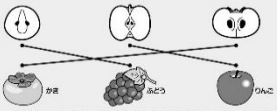
Q3 秋においしい魚、サンマのシルエットはどれでしょう？ 3つの中からえらんで○でかこみましょう。魚の名前がわかる人はそれぞれ（　　）に書きましょう。

①（　　）　②（　　）　③（　　）

こたえ

Q1＝①なす　②さといも　③えのきたけ

Q2＝



Q3＝①サンマ　②サケ　③カツオ

★10月に使用する主な食材の産地(予定)★

大根	北海道	ほうれん草	千葉県・埼玉県
キャベツ	群馬県	れんこん	茨城県
もやし	栃木県	かぼちゃ	北海道
たまねぎ	北海道	ピーマン	茨城県
なす	茨城県・栃木県	三つ葉	千葉県・群馬県
白菜	長野県	生姜	長崎県
さつま芋	茨城県・千葉県	小松菜	八王子市・瑞穂町
ごぼう	青森県	里芋	愛媛県・八王子市・瑞穂町
赤ピーマン	山形県	ブルーベリー	立川市
チンゲンサイ	静岡県	梨	長野県
にら	茨城県	りんご	長野県
じゃが芋	北海道	米	青森県
牛乳	東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道		

給食費口座振替についてのお知らせ
★引き落とし日：10月10日（木）

※口座振替手数料１０円がかかります。
※口座振替は月１回です。
　前日までに残高不足にならないようにご準備をお願いいたします。
※前回までの分が未納になっている場合、加算して引き落とします。
　その際、口座振替手数料 10 円が、引き落とし口数分かかりますのでご了承ください。

児童一人一回当たり平均摂取栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月の平均	642	15.4	30.3	2.3	358	99	2.6	248	0.35	0.51	28	4.3
学校給食摂取基準	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	20	5以上

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク