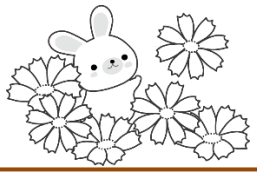
令和２年９月30日

給食だより

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。

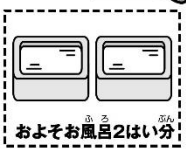
しかし、一日の寒暖の差で体調を崩しやすい季節でもあります。風邪をひかないよう、栄養バランスのとれた食事をとること、睡眠をしっかりとることを心がけながら過ごしていきましょう。

お米クイズ　正しいのはどっち？

お米についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。

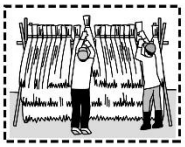
Q1 ご飯茶わん1杯分のお米をつくるために、必要な水はどのくらい？

A

B 

Q2 「はさがけ」しているのはどっち？

A

B 

Q3 お米にたくさんふくまれている栄養はどっち？

A

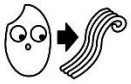
B

Q4 世界で一番お米を食べている国はどっち？

A

B

Q5 お米から作られるめんはどっち？

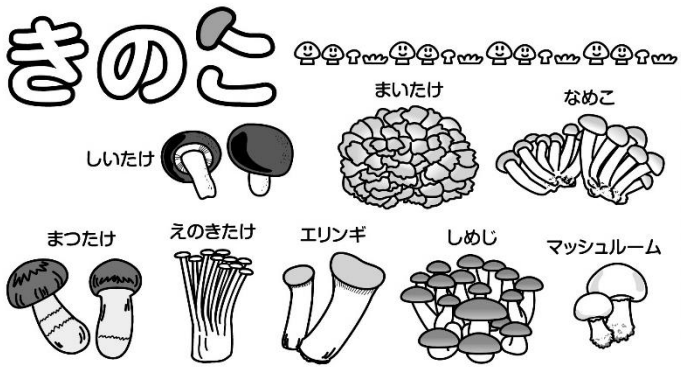


A

B

Q1…B（1杯分65グラムのお米を育てるためには約450リットルの水が必要）
Q2…B（稲を乾燥させる作業。Aは田んぼの表面をたいらにする「代かき」という作業）
Q3…A（炭水化物を約78%ふくんでいる）
Q4…B（バングラデシュの人は日本人の約3倍のお米を食べている）
Q5…A（フォーはベトナムの料理。ラーメンの原料は小麦粉）

きのこ



秋の味覚として親しまれているきのこは、菌類に属し、種子ではなく“胞子”で増えます。切り株や木の根元などによく発生するので「木の子」の名がつきました。日本で食用として人工的に栽培されているきのこは20種類程度あり、季節を問わず出回っています。低カロリーながら、ビタミンB群や各種ミネラル、食物繊維を豊富に含む健康的な食品です。きのこに含まれる不溶性食物繊維のβ-グルカンは、免疫力を高め、病気やがん予防への効果が期待されています。

苦手な人も多い“きのこ”ですが、良い香りと良いだしがでます。日本の秋の味覚の代表です♪

給食費口座振替についてのお知らせ
★引き落とし日：10月12日（月）

※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。

★10月に使用する主な食材の産地(予定)★

かぼちゃ	北海道	たまねぎ	北海道	チンゲンサイ	静岡県
大根	北海道	にら	茨城県、栃木県	ブロッコリー	長野県、北海道
白菜	長野県	にんじん	北海道	れんこん	茨城県
ごぼう	青森県	にんにく	青森県	くり	熊本県、茨城県
もやし	栃木県	ねぎ	青森県	小松菜	東京都
さやいんげん	北海道	生姜	高知県	キャベツ	東京都、(後半)練馬区
じゃが芋	北海道	ほうれん草	群馬県	りんご	長野県
さつま芋	茨城県	ピーマン	茨城県	ぶどう	長野県
里芋	宮崎県	赤パプリカ	山梨県、茨城県	米	青森県
セロリー	長野県、静岡県	牛乳	東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県		

児童一人一回当たり平均摂取栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
今月の平均	633	15.6	30.5	2.4	348	94	2.5	237	0.34	0.50	25	4.1
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