

# 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 薮島 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、睡眠をしっかりを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

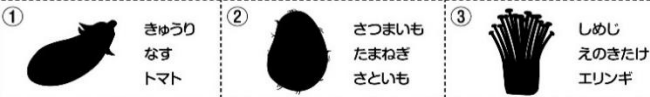
レバー

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。

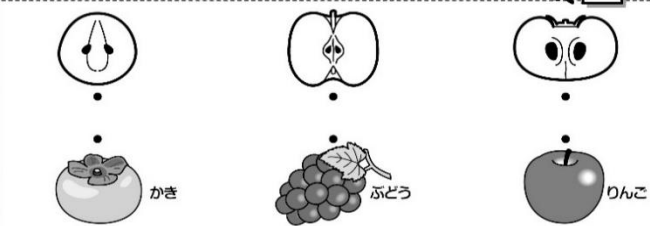


## 秋の食べものシルエットクイズ

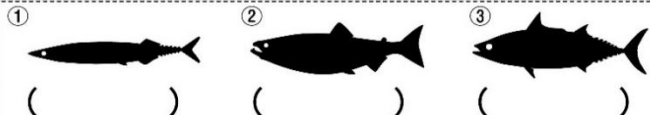
Q1 下のシルエット(かけ)はどの食べものか、3つの中からえらんで○でかこみましょう。



Q2 秋においしいだもの(はん)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。



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。



こたえ  
Q1 = ①なす ②さといも ③えのきたけ  
Q2 = ①かき ②ぶどう ③りんご  
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	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	にんにく	青森県
ブロッコリー	長野県	葉ねぎ	茨城県
白菜	長野県	生姜	高知県、長崎県
さつまいも	茨城県	小松菜	瑞穂町
ごぼう	青森県	里芋	埼玉県・千葉県
いんげん	山形県	きゅうり	埼玉県
チンゲンサイ	静岡県	にんじん	北海道
にら	山形県、茨城県	梨	長野県
じゃが芋	北海道	りんご	長野県
牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、		

## 給食費口座振替についてのお知らせ ★引き落とし日：10月11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、引き落とし口数分がかかりますのでご了承ください。

### 〈栄養価の記載について〉

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

### 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	615	16.5	33.2	2.4	348	90	2.4	251	0.35	0.51	26	5.6



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク