

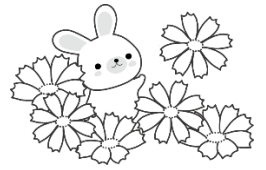
給食だより

10月

令和4年9月30日
練馬区立光が丘春の風小学校
校長 内木 勉
栄養士 齋島 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。



お米クイズ

ただ正しいのはどっち?

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 およそ水2は半分
 B およそお風呂2は半分

Q2 「はさがけ」しているのはどっち?
 A 田んぼ
 B 干し場

Q3 お米にたくさんふくまれている栄養はどっち?
 A 炭水化物
 B たんぱく質

Q4 世界で一番お米を食べている国はどっち?
 A 日本
 B バングラデシュ

Q5 お米から作られるめんはどっち?
 A フォー
 B ラーメン

きのこ

しいたけ、まいたけ、なめこ、まつたけ、えのきたけ、エリンギ、しめじ、マッシュルーム

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」の名がつけました。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、免疫力を高め、病気がやがて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出来ます。日本の秋の味覚の代表です♪

まことえ

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)

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(火)

※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。

★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、山形県	セロリー	長野県
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	里芋	宮崎県
もやし	栃木県	ねぎ	青森県	小松菜	府中市
葉ねぎ	千葉県	生姜	高知県	キャベツ	群馬県
じゃが芋	北海道	ほうれん草	埼玉県	りんご	青森県
さつまい	茨城県	きゅうり	福島県、千葉県	ぶどう	山形県
米	青森県	牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道		

〈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 (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	613	16.5	33.2	2.3	358	96	2.6	217	0.27	0.45	13	5.4

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク