

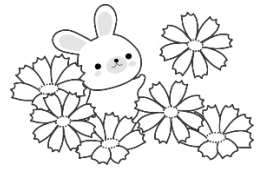
給食だより

10月

令和5年9月29日
 練馬区立光が丘春の風小学校
 校長 内木 勉
 栄養士 配島 葉子

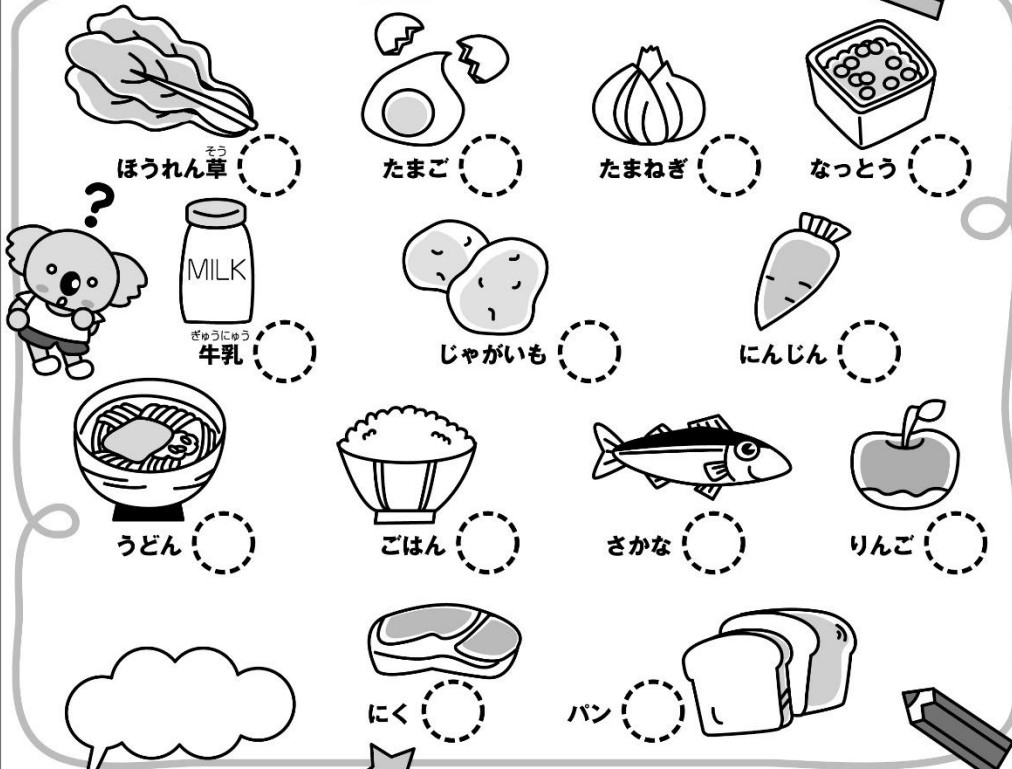
朝・夕が涼しい季節になりました。この時期は、おいしい食べ物が多く、スポーツなどの体力づくりに適した季節です。

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。



食べもののなかまわけ

食べものは、からだへの働きによって、3つのグループに分かれます。赤色、黄色、緑色と、なかまに分けて、
 ○の中をぬってみましょう。



こたえ ★赤い……たまご なつとう 牛乳 さかな にく ★黄色……じゃがいも うどん ごはん パン
 ★緑色……ほうれん草 たまねぎ にんじん りんご



10月に使用する主な食材の産地(予定)

たまねぎ	北海道
にら	茨城県、栃木県
にんじん	北海道
にんにく	青森県
ねぎ	青森県、山形県
生姜	高知県
ほうれん草	栃木県
かぼちゃ	北海道
大根	北海道
白菜	長野県、茨城県
きゅうり	埼玉県、千葉県
葉ねぎ	千葉県
れんこん	茨城県
里芋	埼玉県、千葉県
ごぼう	群馬県
もやし	栃木県
りんご	山形県、青森県
さつま芋	茨城県
じゃが芋	北海道
小松菜	瑞穂町、府中市
チンゲンサイ	府中市
キャベツ	練馬区
米	青森県
早生みかん	和歌山県
ぶどう	山形県
牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、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(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。