

令和8年度

10月給食だより



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動
シンボルマーク

練馬区立光が丘夏の雲小学校

校長 外山 俊吾



日増しに秋も深まってきました。秋は「スポーツの秋」や「読書の秋」と勉強や運動に取り組むよい季節となります。

また、「実りの秋」「食欲の秋」というように、色々な食べ物も収穫され食欲も増します。きのこ、さつまいも、栗、さんま、ぶどう、梨、柿、りんごなど、旬の食べ物を楽しみながら、色々な秋を楽しみましょう。

目の健康に役立つ食べ物とは？



近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？

10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミン A」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミン A を多く含む



ルテイン を多く含む



β-カロテン を多く含む



ゼアキサンチン を多く含む



スポーツには食事がカギ！

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



10月第2月曜日は
「スポーツの日」

試合・競技当日の食事は？

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりととりましょう



10月の献立から

8日 郷土料理(京都府) 『湯葉井』『手まり麩のおすまし』『抹茶ゼリー』
優しく上品な味わいの湯葉は、とろみがついて食べやすいです。

14日 郷土料理(宮城県・秋田県) 「油麩井」「きりたんぼ汁」
東北地方の郷土料理です。体があたたまります。

27日 郷土料理(徳島県) 『金時豆入りかきまぜ』『半田そうめん汁』
「金時豆入りかきまぜ」は、金時豆や旬の具材を混ぜ合わせた、ばら寿司の一種です。徳島県では、お祭りや節句などのお祝いの時に食べるそうです。
「半田そうめん汁」半田そうめんは少し太めの徳島県のそうめんです。

<学校給食用食材の産地等について 10月分>

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
米 米	岩手	にんじん	北海道	さつま芋	茨城・千葉	えのきたけ	長野
卵 卵	東京・埼玉	キャベツ	群馬	じゃがいも	北海道	ピーマン	秋田
肉 鶏肉	茨城・青森	きゅうり	群馬	ぶどう	山梨	にんにく	青森
豚肉	茨城・青森	ねぎ	青森	白菜	長野	ごぼう	宮崎
かつお	静岡	だいこん	北海道	こまつな	東京	しょうが	高知
しいら	長崎	たまねぎ	北海道	もやし	栃木	ぶどう	山梨
さば	千葉	ブラックマッペもやし	栃木	ほうれんそう	栃木	柿	長野
銀鮭	宮城	チンゲンサイ	静岡	二う	茨城	みかん	熊本