

(家庭数配布)
平成28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

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
10月の引き落としは10月6日(木)です。

平成28年9月26日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 牧野光洋
栄養士 澁谷 楨

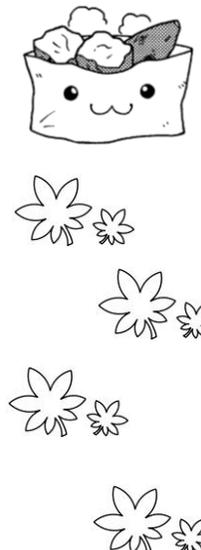


暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。
この時期はおいしい食べ物がたくさんあり、食欲の秋ともいわれています。
しかし、おいしいからといって、食べ過ぎてしまわないように、気をつけましょう！

間食は上手にとりましょう

間食をとりすぎると……

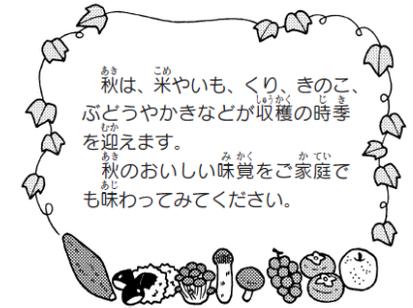
間食をとりすぎることによって、余
分な栄養素が脂肪として体に蓄えられ、
肥満の原因になります。肥満は、糖尿
病や脂質異常症などの生活習慣病に大
きく関係しています。肥満を予防し、
生活習慣病にならないためにも、間食
のとりすぎに注意することが大切です。



10月10日は目の愛護デー



秋の味覚を楽しもう

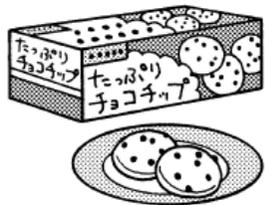


秋は、米やいも、くり、きのこ、
ぶどうやかきなどが収穫の時期
を迎えます。
秋のおいしい味覚をご家庭で
も味わってみてください。

10月の献立から

- 5日 長野県名産品メニュー『野沢菜のごま炒め』『きのこ汁』
3日～6日まで、6年生が軽井沢に移動教室に行くことにちなみ、1年生～5
年生にも、長野県の名産品である、きのこや野沢菜、みそを使ったメニューを食
べてもらいたいと思います。
- 6年生と一緒に、長野県の食文化を学んでみましょう。
- 13日 十三夜 『秋いっぱいごはん』『元気豆』
10月13日は十三夜です。十三夜は、十五夜の後に巡ってくる、旧暦9月
13日のお月見のことを言います。十三夜には、栗や大豆など、秋の農作物を中
心にお供えすることから、「栗名月」、「豆名月」とも言います。この日は、十
三夜にちなんで、栗、しめじ、里芋など、秋が旬の食材をたっぷり入れた炊き込
みご飯と、いわしと一緒に大豆を揚げ、甘辛く味付けした元気豆をいただきます。
- 17日 秋の味覚メニュー『さつまいもごはん』
秋が旬のさつまいもを、お米と一緒に炊いた秋味のごはんです。
秋の味覚を楽しみましょう！
- ◆10月の旬の食材◆
チンゲン菜 さつまいも さといも 栗 しめじ えのき まいたけ 鮭
柿 梨 りんご 早生みかん

適量を守って、
とりわけ



時間を決めて
だらだら食べ
ない



不足しがちな
栄養素を補う



表示を見なが
ら選ぶ



<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。

- 精米 : 北海道産ななつぼし 岩手県産ひとめぼれ
 - 肉類 : 鶏肉(宮崎・鹿児島・熊本) 豚肉:(群馬) *牛肉の使用はありません
 - 魚介類: さば(千葉) いわし(鳥取) ししゃも(アイスランド) さけ(宮城)
しいら(静岡)
 - 青果類: さつまいも(千葉) さといも(宮崎) じゃがいも(北海道) きゅうり(埼玉)
れんこん(茨木) 赤ピーマン(韓国) キャベツ(小平)
 - ごぼう(青森) 生姜(高知) セロリ(長野) にら(茨城) たけのこ(福岡)
 - 小松菜(青森・立川) 大根菜(練馬) 大根(青森) 玉葱(北海道)
 - ミニトマト(千葉) にんじん(北海道) にんにく(青森)
 - ねぎ(小平) 万能ねぎ(福岡) もやし(栃木) ピーマン(茨城)
 - ブロッコリー(北海道) きのこと類(長野) 栗(茨城)
 - みかん(和歌山・佐賀) 柿(練馬) 梨(千葉・栃木) りんご(青森・山形)
- 学校給食用牛乳
7月分産地実績: 千葉県 群馬県 北海道 岩手県 宮城県 秋田県 青森県