

(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

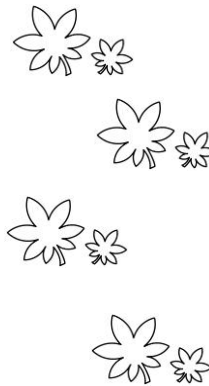


暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。  
この時期はおいしい食べ物がたくさんあり、食欲の秋ともいわれています。  
しかし、おいしいからといって、食べ過ぎてしまわないように、気をつけましょう！

## 間食は上手にとりましょう

### 間食をとりすぎると……

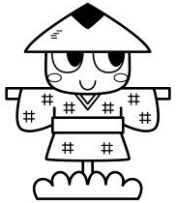
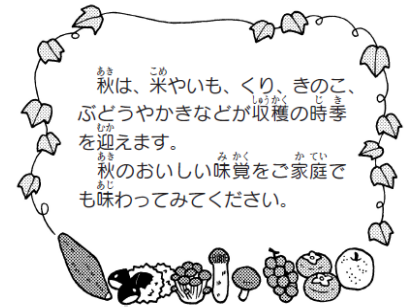
間食をとりすぎることによって、余  
分な栄養素が脂肪として体に蓄えられ、  
肥満の原因になります。肥満は、糖尿  
病や脂質異常症などの生活習慣病に大  
きく関係しています。肥満を予防し、  
生活習慣病にならないためにも、間食  
のとりすぎに注意することが大切です。



### 10月10日は目の愛護デー



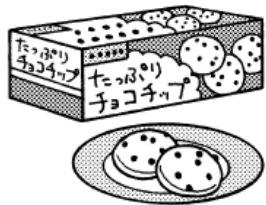
### 秋の味覚を楽しもう



### 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供えるところから、「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 秋の祭りメニュー『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