

(家庭数配付)
令和6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

令和6年9月30日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 宮林伸之
栄養士 大橋 恵



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
組むよい季節です。

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
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



レバー うなぎ きんだら 卵(卵黄)

ルテイン を多く含む



ほうれん草 ブロccoli

β-カロテン を多く含む



にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ パプリカ

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。



ご飯 パナナ うどん

試合の前後に水分を しっかりと りましょう



10月の献立から!!

4日 いわしの日『いわしの蒲焼き』

10月4日はいわしの日です。大阪おさかな健康食品協議会によって昭和60年に制定されました。

1(い)0(わ)4(し)の語呂合わせからきています。

9日 世界の料理(インドネシア)『ナシゴレン』『ラクサ』

インドネシア発祥の米料理で、「ナシ」はごはん、「ゴレン」は炒める、揚げるという意味で、インドネ
シアのチャーハンです。「ラクサ」は本場ではココナッツミルクを使いますが、給食ではみんなが食べや
すいようにカレー風味のスープを作ります。

15日 行事食~十三夜~『みたらし団子』

十三夜は栗や豆の収穫の時期なので、「栗名月」、「豆名月」ともいいます。給食ではみたらし団子を作り
ます。調理員さんたちが、1つ1つ心を込めて丸めて茹でて、みたらしあんをかけます。

30日 郷土料理(宮城県)『油麩丼』『おくすかけ』

「油麩丼」は、麩を油で揚げた油麩を使った卵とじのどんぶりです。香ばしく歯ごたえがあり、肉料理にも
劣らない満足感があることが特徴です。「おくすかけ」は数種類の野菜や、豆腐、油揚げなどを煮込み、と
ろみをつけた具だくさんの汁物です。

<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	秋田	にんじん	北海道	さつまい	茨城	かぶ	青森
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 宮崎・茨城・青森	きゅうり	秋田・福島	ブロッコリー	静岡	にんにく	青森
	豚肉 茨城・青森	ねぎ	茨城・青森	白菜	長野・北海道	ごぼう	青森
	さんま 宮城	だいこん	北海道・青森	こまつな	東京	しょうが	高知
魚	いか ペルー	たまねぎ	北海道	もやし	栃木	しめじ	長野
	あさり 中国	ブロッコリー	栃木	モロヘイヤ	愛知・群馬	えのきたけ	長野
	ホキ ニューージーランド	チンゲンサイ	静岡・山梨・埼玉	ニラ	群馬・栃木	みかん	和歌山