

平成 28 年度

練馬区立光が丘秋の陽小学校

校長 関川 健

栄養教諭 佐藤 綾子

10月給食だよ!

実りの秋! 食欲の秋!

おいしいものがたくさん出回る季節です! 今年は、台風の影響で野菜や果物に被害があり値段も高騰していますが、旬にしか味わえない味や食材がありますので食べ過ぎない程度に食事に取り入れたいですね。

さて、食べ過ぎに関係がある肥満や生活習慣病を予防するためにも、規則正しい生活習慣を身に付けさせてください!

生活習慣病とは・・・



生活習慣の影響で引き起こされる病気のことをいい、高血圧症や脂質異常症、糖尿病、心臓病や脳卒中、がんなどがあります。問題となる生活習慣は、脂肪分や塩分の取り過ぎ、不規則な食事などの食生活の乱れや、運動や休養の不足等です。問題となる生活習慣を長年にわたって続けた結果、生活習慣病が発生します。

☆10月の主な食材使用予定産地(厳選して使用します)牛乳は、千葉・群馬・岩手・宮城

産地	練馬	東京	北海道	青森	青森	長野	長野	栃木	千葉
食材名	キャベツ	小松菜 むろあじ	にんじん かぼちゃ さんま	にんにく ねぎ ごぼう	ピーマン	えのき しめじ パセリ	はくさい	にら もやし	みつば
産地	茨城	埼玉	静岡	高知	宮城	高知	アラスカ	韓国	アイスランド
食材名	とまと	さやい んげん	チンゲン菜	ゆず	鮭	しらす	すけとう うだら	さわら	ししゃも

10月の給食費引き落とし日は、4日(火)と19日(水)です!



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

※早寝をすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきて下さい!

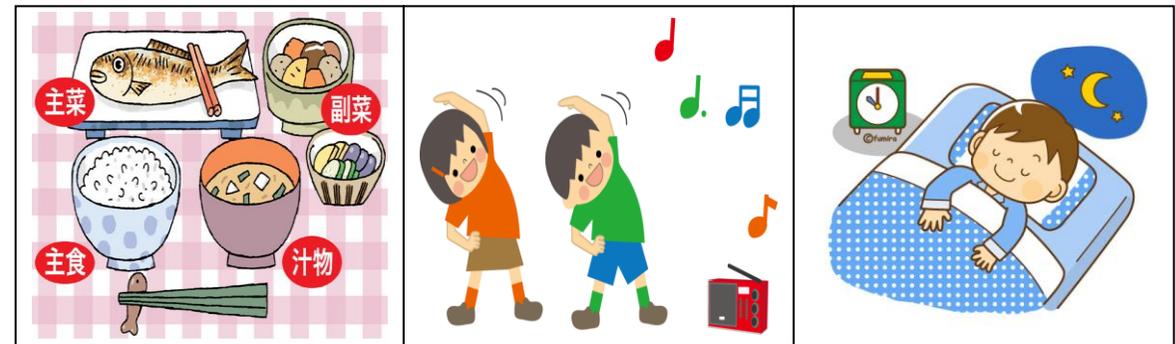
生活習慣病の予防

バランスのよい食事、適度な運動・十分な睡眠が大切です。

バランスのよい食事

適度な運動

十分な睡眠



サーカディアンリズム

私たちの体の中には、生物に備わる昼と夜を作り出す1日のリズムがあります。これをサーカディアンリズムといいます。このリズムは、約25時間です。地球は1日24時間なので少しずれがあります。このずれは、朝日をあびて朝ご飯を食べることで調整されます。早寝早起きを心がけましょう!



- 17日(月) 給食試食会(6年生移動教室中です!)
- 27日(木) お誕生日給食

練馬区・東京都産の食材を使用しています! 地産地消!

