

令和2年度

練馬区立光が丘秋の陽小学校

校長 関根 幸男

栄養教諭 佐藤 綾子

10月給食だよ!

10月の給食費引き落とし日は、5日(月)と19日(月)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ください!

☆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	北海道		青森	新潟	秋田	群馬	長野	千葉
食材名	キャベツ 柿	じゃが芋 かぼちゃ セロリ	大根 たまねぎ にんじん	ごぼう にんにく いか	柿	きゅうり いんげん	ごぼう キャベツ 法蓮草	セロリ 白菜 しめじ	小松菜 大根 みつば
産地	茨城	埼玉	栃木	高知	宮城	長崎	いんあど	韓国	アイスランド
食材名	青梗菜 ピーマン パセリ	小松菜 法蓮草	長ネギ もやし	生姜	赤ピーマン ピーマン	鱈	鱈	わかめ	ししゃも

10月10日は「目の愛護デー」

目の健康に良い栄養素と食べ物は次の通りです。この機会に、積極的に摂取してみてください。

●「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品



●目の疲れをとる方法 目を使う作業をしたら、1時間ごとに10~15分程度、目を休ませましょう。

目をギュッとつむり、パッと開く



遠くを見る



目の周りを蒸しタオルなどで温める



サプリメントは、ある成分が濃縮されて、錠剤やカプセルなど、通常の食品とは違う形をして作られた製品をいいます。また、「健康食品」には、法律上の定義はありません。一般的には、通常の食品よりも、「健康によい」「健康に効果がある」「健康の保持増進に役立つ」などの表現で、販売されているものをいいます。「健康食品」には、成分を濃縮していたり、医薬品の成分を含んでいるものも、多くあります。効果を期待して摂り過ぎたりすると、危険性も増します。「健康食品だから安心」「天然成分だから安全」は誤解で、天然成分由来の健康食品でも、アレルギー症状や医薬品との相互作用を起こすものがあります。(日本医師会 HP より)

栄養は、普通の食品から摂取するようにしてください。

10月の献立

●2020年の15夜は、10月1日です。この日は、お月見団子を作ります。

今月は、キャベツ・間引き菜・小松菜・青ゆずなどの練馬産の食材を使用します。

練馬区・東京都産の食材を使用しています! 地産地消! です。