



令和5年度

# 10月給食だより

練馬区立光が丘秋の陽小学校  
校長 関根 幸男  
学校栄養士 山本 わかな



さわやかな秋晴れのもと、スポーツをするのに最適な季節になりました。また、秋は芸術の秋、読書の秋とも言われ、何を行うにも適した季節です。栄養のバランスの良い食事を三食とり、十分な休養・睡眠をしっかりとって、子供たちが元気に活動できるように応援してください。そして、いろいろなことに取り組んでみてはいかがでしょうか？

## スポーツと栄養

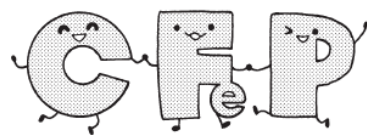
### ●栄養バランス良くしっかり食べよう

日頃から運動をしている人は、自分の運動量に見合った分の栄養を補給することが大切です。また、成長期であることから、体が成長していくために使われる分と普段の生活で消費される分も兼ね合わせて、エネルギー量や栄養バランスを考えることが大切です。朝食・昼食・夕食の1日3回の食事を基本とした上で、上手に補食をとるようにします。また、カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素を補給できるように、牛乳やヨーグルトなどの乳製品をプラスするようにします。



### ●貧血を予防しよう！

運動でたくさん汗をかくと、汗と一緒に鉄も体から失われます。そのため貧血になりやすくなります。貧血予防のためには鉄を多く含む食品と共に、ビタミンCとたんぱく質を多く含む食品をとることが大切です。



### ●疲労を残さないために

疲労回復のためには、練習後2時間以内に、おにぎりやパン、バナナ、100%のオレンジジュース、スポーツドリンクなどの糖質を多く含む食品をとります。また、夕食には糖質やビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品をとります



☆10月の主な食材使用予定産地。

牛乳は、東京・群馬・山梨・岩手・青森・宮城・山形・北海道

| 産地  | 北海道          |              | 青森            |             | 山形            | 福島             | 茨城          |          | 栃木  |
|-----|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------|-------------|----------|-----|
| 食材名 | じゃが芋<br>にんじん | たまねぎ<br>だいこん | にんにく<br>ごぼう   | だいこん<br>りんご | ねぎ<br>りんご     | さやいんげん<br>きゅうり | パセリ<br>ピーマン | 白菜<br>なし | もやし |
| 産地  | 群馬           | 埼玉           | 長野            |             | 千葉            |                | 練馬          | 佐賀       | 高知  |
| 食材名 | キャベツ<br>きゅうり | 小松菜          | セロリー<br>えのきたけ | 白菜<br>しめじ   | さつま芋<br>チンゲン菜 | 里芋<br>ほうれん草    | もみ菜<br>キャベツ | みかん      | 生姜  |



早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、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！

## 政府備蓄米(無償交付)

光が丘秋の陽小学校では、60kgの政府備蓄米を10月2日～5日で使用します。

農林水産省が、児童に対し「米の備蓄制度」をはじめ「ごはん食の重要性」を理解してもらうために、給食等に使用する米の一部に対し政府備蓄米を無償で交付しました。(米飯給食の実施回数が前年度よりも増加する場合)

平成5年に米の大凶作が起き、お米を求める消費者が困らないように、米の緊急輸入などにより対応しました。政府はこういった事態に備え、平成7年から米の備蓄制度を整えました。これが政府備蓄米で、温度15度以下、湿度60～65%の倉庫の中で鮮度を保った状態で備蓄されています。



## 10月の献立より

5日(木)「もみ菜のおかか和え」…「もみ菜」は、野菜を大きく育てるために間引かれた、大根の間引き菜のことです。練馬区産を使います。

6日(金)「チリンドロン」…スペイン・アンゴラ地方の鶏肉と玉ねぎを使ったトマト煮込み料理です。現地ではウサギ肉や羊肉なども使用するそうです。

10日(火)「小平ブルーベリーヨーグルト」…日本で初めてブルーベリーを栽培した東京都小平市「島村農園」の冷凍ブルーベリーを使って給食室で手作りのブルーベリーソースを作ります。

給食費引き落とし日は、10月4日(水)と再振り替え19日(木)