

10月給食だより



練馬区立光が丘第八小学校
校長 窪田 尚子
学校栄養士 小山 里穂

「食べることは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。」



知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 おお 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 おお 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 おお 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 おお 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 おお 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど

エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる

10月10日は目の愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見えて楽しむためにも、目を大切に、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

しっかり食べて体を動かそう

すこしやすき季節になりました。バランスよく食べて、適度な運動をすると毎日元気にすごせます。



基本のはしの持ち方

1

上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

2

下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3

親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

～10月の献立より～

10/6(月)…6日は十五夜です。十五夜のメニューとしてみたらし団子をつくります。

10/10(金)…10日は目の愛護デーです。目の健康維持に欠かせないビタミンAが豊富にニンジンを使った、にんじんラペを作ります。



●10月の予定産地●

米…秋田、青森 人参…北海道 玉ねぎ…北海道・兵庫 ねぎ…青森
小松菜…東京 ジャがいも…北海道 大根…青森 もやし…栃木
えのきたけ…長野 しめじ…長野 キャベツ…群馬 きゅうり…群馬
鶏肉…宮崎 豚肉…茨城 さけ…北海道 さば…千葉 ししゃも…カナダ
銀さわら…ノルウェー

～牛乳の予定産地のお知らせ～

10月予定：東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形、北海道