

10月 給食だより

令和4年度10月号

練馬区立上石神井北小学校

校長 本橋 教子

栄養士 佐々木 彩美

「食べること」は、私たちが成長したり、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異なるため、いろいろな食品を組み合わせることで食べるようにしましょう。



「早寝早起朝ごはん」シンボルマーク

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
<p>多く含む食品 米、パン、 めん、いも、 砂糖など</p>	<p>多く含む食品 油、バター、 マヨネーズ など</p>	<p>多く含む食品 魚、肉、卵、 豆・豆製品 など</p>	<p>多く含む食品 牛乳・乳製品、 小魚、海藻 など</p>	<p>多く含む食品 野菜、果物、 きのこなど</p>



エネルギーになる



体をつくる



体の調子をととのえる



運動しよう

成長期は、筋肉や骨、内臓などが発達します。そのため、今、適度に運動することは、丈夫な体をつくるためにとても大切です。体育学習発表会に向けて準備をしましょう。



10月の行事給食

- 7日(金) 目の愛護デー … 「ヨーグルトブルーベリーケーキ」
10月10日は、目の愛護デーです。ブルーベリーに含まれるアントシアニンという成分は、目の働きを助けてくれます。しかし、目の健康のためには、ビタミンAやB、ミネラルを合わせて摂ることも大切です。
- 11日(火) 十三夜 … 「くりごはん」
今年の十三夜は10月8日です。十三夜は「葉名月」とも言われます。この日の給食では、旬の栗を使った「くりごはん」を炊きます♪
- 21日(金) 無償提供食材～真鯛～ … 「真鯛の変わりソース」
この日使用する真鯛は、国の補助金を受けて無償で提供していただきました。新型コロナウイルス感染拡大の影響により、日本で獲れた水産物の行き場がなくなってしまうことなどが理由で、給食に提供していただいています。
- 24日(月) 練馬区産小麦 … 「ねりまのパウンドケーキ」
練馬区では、農の景観を区民とともに育て・守る畑をコンセプトとした(仮称)農の風景公園の整備・計画が進められています。そこで区とJAあおばの共同運営により栽培された小麦を製粉して給食に提供していただきました。区内で栽培された小麦をケーキにして提供する予定です。
- 27日(木) 郷土料理～愛知県～ … 「味噌煮込み風うどん」
「鬼まんじゅう」
味噌煮込みうどんは、愛知県民のソウルフードです。八丁味噌で作ったスープにコシの強いうどんを入れて煮込んだ料理です。また、鬼まんじゅうは、さつまいもと小麦粉で作る料理です。角切りに切ったさつまいもが、ゴツゴツとして鬼のツノや金棒に見えるので、この名がついたと言われています。