

# 10月 給食だより

令和6年度10月号  
練馬区立上石神井北小学校  
校長 濱中 一  
栄養士 稲見 彩美

ようやく暑さが落ち着き、秋本番ですね。「食欲の秋」「実りの秋」と言われるように、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものです。

また、猛暑が続いた9月から一変し、急に涼しくなりました。季節の変わり目は、体調を崩しやすいです。体育学習発表会に向けて、三食しっかり食べて、元気な体で練習に励みましょう。

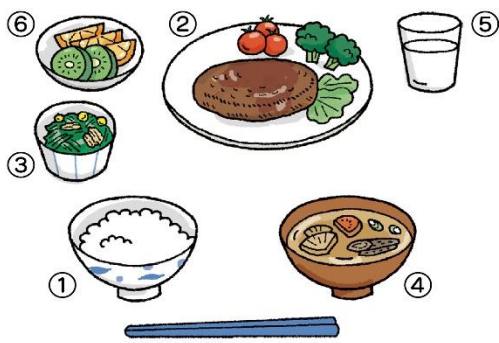


「早起朝ごはん」シンボルマーク

スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいますのでは？ そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。スポーツと食について、学んでいきましょう。



## 大切なのは 栄養バランス

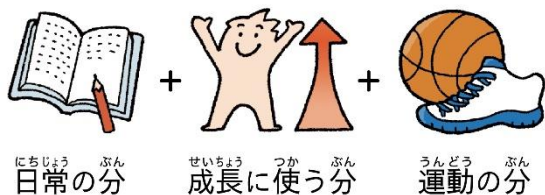


- ① 主食
- ② 主菜
- ③ 副菜
- ④ 汁物
- ⑤ 牛乳・乳製品
- ⑥ 果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

## 食事でエネルギーや栄養を しっかりととりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



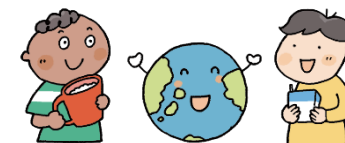
## 食べることも寝ることも 大切なトレーニング!



大切なトレーニング!

自分のできることから  
ひとつずつ取り組もう!

10月16日は  
世界食糧デー



## ～今月の行事給食～

10日(木) 目の愛護デー …「ブルーベリーゼリー」

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。

15日(火) 十三夜 …「栗ごはん」

十三夜は、「栗名月」とも言われます。この日の給食では、栗を使って「栗ごはん」を炊く予定です。十五夜に月見をしたら、十三夜にも月見をしないと、片月見といって縁起が悪いそうです。

16日(水) 世界食糧デー …「エコふりかけごはん」

10月16日は、世界食糧デーです。国連によって世界の食糧問題を考える日として制定されました。この日の給食では、だしに使った昆布とかつお節を、ふりかけに調理して提供する予定です。

23日(水) 小中連携献立 (石神井小学校・石神井中学校)

石神井中学校から頂いたレシピを使って、3校共通で給食を作ります。石神井中学校は、上北小を卒業した子どもたちの多くが進学する学校です。中学校の給食を体験してみましょう!

24日(木) 世界の料理 ～スペイン～

スペイン料理として日本で有名な「パエリア」は、見た目の豪快さや、大勢で取り分けやすいことから、家族や友人が集まった時にふるまわれるようです。また、「たまごいりにんにくのスープ」は、スペイン料理の「ソパ・デ・アホ」をイメージしています。