



10月給食だより



練馬区立大泉小学校

青い空、さわやかに吹き渡る秋風が心地よいです。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやす
い秋は行事が目白押しですね。自然の恵みに感謝して、地域に育まれた食文化を大切にして、次世代を担う子供たちに伝
えていきたいと思ひます。

★★★生活習慣病を予防しよう★★★

生活習慣病は日頃の生活習慣の乱れが積み重なることが遠因といわれます。昔は『成人病』といわれ、大人に多い病気
とされていましたが、最近では子供が発症する例も増えています。生活習慣病には心臓病や脳卒中、高血圧症、がん、糖
尿病などがあります。また虫歯や歯周病といった歯の病気も歯みがきをしなかったり、食べ方に問題があるなどといった
生活習慣がもとで起こります。子供の頃からしっかり気をつけて生活していくことが大切です。

食生活の チェック！



- ☐ 朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか？
- ☐ いろいろな食品を好き嫌いなく毎日食べていますか？
- ☐ 肉だけでなく魚もしっかり食べていますか？
- ☐ しょうゆ、ソースなどの調味料を使いすぎではありませんか？
- ☐ 甘いものをとりすぎではありませんか？
- ☐ 食後の歯みがきはしっかりとしていますか？

ポイント1

ぐっすり眠って
しっかり起きよう

ポイント2

朝ごはんは
欠かさずに食べよう

運動の チェック！



- ☐ 学校で元気に体を動かしていますか？
- ☐ 休みの日もしっかりと体を動かしていますか？
- ☐ テレビやゲームの時間は決めていますか？

ポイント3

運動を習慣にしよう

毎日の生活が5個以下の人は
毎日の生活をふりかえって、
できることから始めてみよう。

休養の チェック！



- ☐ 早寝、早起きを心がけていますか？
- ☐ 睡眠時間は十分にとれていますか？
- ☐ つらいことや嫌なことがあった時、話を聞いてもらえる人がいま
すか？

10月のこんだてよい

★目の愛護デー(10月10日)

10月10日は目の愛護デーです。10月10日を縦に書くとちよ
うと眉毛と目の形に見えることから、目の愛護デーに決めたそうで
す。この日にちなんで目に良い【アントシアニン】をたくさん含ん
だブルーベリーでクリームを作り、【カロチン】たっぷりのカボ
チャでシチューを作ります。
10月8日(木)に作ります。



★十三夜(10月23日)

秋のお月見のひとつである『十三夜』。十五夜は知っているけど、十三夜は知らな
い。という人が意外と多いようです。十三夜は日本で生まれた風習です。十五夜の月と
十三夜の月の両方を見ることが縁起が良いとされています。今年の十三夜は10月23日
です。給食ではカボチャを入れて作った黄色のまんまるのお団子を作ります。



パンプキン
スプレ



給食メニューを作ってみよう！

材料名	1個分	5個分
*クリームチーズ	20g	100g
*グラニュー糖	7g	大さじ4
*かぼちゃ	20g	100g
*たまご	5g	1個
*なまクリーム	7.5g	大さじ3
*こむぎこ	2.5g	大さじ1
マドレーヌ皿	1枚	5枚

- ①かぼちゃは皮と種を除いて、一口大に切りま
す。
耐熱皿にのせてラップをして、電子レンジで3～
5分加熱します。かぼちゃが柔らかくなったら、
スプーンでつぶします。
(蒸し器で蒸しても出来ます。)
- ②あら熱がとれた①のかぼちゃにクリームチーズ
とグラニュー糖を混ぜます。混ぜたら卵と生ク
リームも順にまぜます。
- ③最後に小麦粉をサックリ混ぜます。
- ④カップに③の生地をいれます。
- ⑤180℃に予熱したオーブンで10～15分焼
きます。
途中でコゲそうになったら、ケーキの上にアルミ
ホイルをのせます。

10月16日は世界食糧デー

国連によって世界の食料問題を考える日として
制定されました。一人一人が協力し合い、「すべ
ての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを
解決していくことが目的です。この機会に食料問題
について家族で話し合ってみませんか。



【10月の産地情報】

- ・【きたくりん】の七分づき米:北海道の舟山農産から
今月から新米が届きます！！
- ・小松菜、かぶ、チンゲン菜、大根:東京都八王子市から
- ・まいたけ:東京都檜原村から
- ・栗:熊本または愛媛県から
- ・さつまいも:千葉県から
- ・ブルーベリー:東京都町田市から
- ・りんご:長野から
- ・柿とみかん:和歌山県紀ノ川から
- ・シャインマスカット:山形から、
- ・巨峰:長野から

