



# 10月給食たより

練馬区立大泉第四小学校  
平成 27 年 9 月 30 日

朝晩の気温も低くなってきて、秋の深まりを感じる頃となりました。夏休み明け、どのクラスも給食を食べる量が増えてきています。また、運動会に向けての練習も始まっています。一生懸命練習している姿を見て、栄養満点でおいしく、子供たちにたくさん給食を食べてもらえるよう給食室一同頑張っています。気温の差が激しく、体調を崩しやすい時季でもあるので、早寝・早起き・朝ごはんなどで体調を万全に十分力を発揮してください。

## スポーツと栄養について～積極的に摂りたい栄養～

### ★炭水化物（ごはん、パン、麺、いも）

運動のエネルギーのもととなります。運動中の血糖を維持し、筋グリコーゲン（筋肉に貯め込まれているエネルギー）の回復に重要です。

### ★ビタミン類

- ・ビタミン B1（豚肉・玄米・大豆等）、ビタミン B2（レバー・青魚・緑黄色野菜等）、ナイアシン（青魚・レバー・鶏ささみ等）は、エネルギーを作る助けとなります。
- ・ビタミン D（魚介類、きのこ類）、ビタミン K（納豆・緑黄色野菜等）は、カルシウムの吸収を助け、骨を強くし骨折予防になります。
- ・ビタミン C（果物・ピーマン・じゃがいも等）は、鉄の吸収を促進します。エネルギーの産生には酸素が必要であり、鉄は、体の隅々に酸素を運ぶヘモグロビンを構成します。また、免疫力を高め、かぜ予防にもなります。

### ★たんぱく質（肉、魚、大豆、卵、乳・乳製品）

筋肉を作ります。たんぱく質は、アミノ酸からできていて、そのアミノ酸は20種類あります。そのうち9種類は、必須アミノ酸といって体内で作ることができないので、食物から摂取します。

これらの栄養を偏りなくバランスよく取り入れましょう。また水分補給、十分な睡眠も運動能力を発揮するために大切です。

### 給食試食会ありがとうございました

9月10日に給食試食会を行いました。学校給食について、おいしく作る調理のポイント、給食ができるまで、食育について等をお話させていただきました。試食会の準備・運営をしてくださったPTAの方々、また、たくさんの保護者の方のご参加、本当にありがとうございました。今回いただいたご意見・ご感想を活かし、より充実した学校給食になるよう努めて参ります。

## 10月の献立より

### 5日…りんごとにんじんのジャム、ゆずドレサラダ

旬の果物りんごと、皮膚や粘膜を作るカロテン豊富なにんじんを組み合わせ、給食室で手作りのジャムを作ります。黄色いゆずは、秋頃から出回ります。

### 9日…運動会応援献立

10日は、いよいよ運動会ですね。みなさんに練習の成果を発揮してもらえるよう、給食室でもスタミナ丼と紅白ゼリーで応援します！

### 16日…練馬ごはん、里芋のみそ汁

練馬ごはンは、大根を使った混ぜごはんです。どんな味がするか楽しみです。里芋がおいしくなる時期です。ぬめりの正体はガラクトサンといって、免疫力を高めてくれます。

### 22日…手作りマヨコーンパン

給食室で生地から手作りのマヨコーンパンです。いつものパンとはひと味違います。調理員さんが一つ一つ丁寧に作ってくれます。お楽しみに！

### 28日…たたき汁

新島の郷土料理です。特産品の魚のすり身に味をつけた「たたき」と「明日葉」を入れます。新島の栄養士さん直伝です。

### 6日…吹き寄せごはん、かつおの竜田揚げ

風に吹き寄せられた落ち葉や木の実を思わせるように、たくさんの食材（くり、しめじなど）が入った秋にぴったりの混ぜごはんです。秋は、脂がのった戻り鰹が旬です。

### 15日…秋野菜のホワイトシチュー

秋が旬の食材、さつまいもやきのこを入れた人気のあったかいシチューを作ります。

### 20日…道産子汁

「道産子」は、北海道で生まれた物を意味します。じゃがいも、コーン、たまねぎ、にんじんなど北海道の食材を使用したいと思います。バターも味の決め手になります。

### 23日…麻婆大根

麻婆豆腐…ではなく、「麻婆大根」です！どんな食感、味がするでしょう？大根をたくさん食べましょう。

### 29日…スイートパンフキン

甘くておいしいかぼちゃと、さつまいもをつぶして作ります。秋のほっこりスイーツです。

### 9月に使用した食材は、以下のとおりでした。

北海道：米、にんじん、大根、玉葱、じゃがいも、ブロッコリー、さんま、たこ  
 青森県：にんにく、ピーマン  
 岩手県：鶏肉、ピーマン、青大豆  
 山形県：ねぎ  
 茨城県：きゅうり、さつまいも、ねぎ、豚肉  
 千葉県：もやし、里芋  
 埼玉県：さやいんげん、小松菜、きゅうり  
 栃木県：にら  
 山梨県：巨峰

群馬県：キャベツ、きゅうり、ごぼう  
 長野県：きのこ類、もやし、セロリー、パセリ  
 高知県：しょうが  
 宮崎県：豚肉、赤ピーマン  
 熊本県：豚肉  
 ノルウェー：さば、ししゃも  
 北太平洋：いか  
 ベトナム：むきえび  
 練馬区：ピーマン、じゃがいも

### 給食費納入のお願い

10月の引き落としは、10月5日(月)です。残高の確認をよろしく願いいたします。

