



10月給食だより



家庭数配布

練馬区立大泉第四小学校

平成 28 年 9 月 28 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。

さて、夏休み明けの給食がスタートし 1 か月が経ちました。どのクラスも給食を食べる量が増えてきています。体も少し大きくなったように感じます。運動会直前ということで、給食室では、栄養たっぷりの給食で応援していきたいと思います。活動量が多くなること、季節の変わり目ということ踏まえ、体調管理を万全にしてほしいと思います。

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、いも類）

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。鉄に含まれるヘモグロビンは、エネルギーを作るために必要な酸素を体の隅々に運ぶ役割をします。また、ビタミン C は、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ます。アミノ酸は、20 種類あるといわれていますが、そのうち 9 種類は、体の中で十分に作る事ができないので、食べ物からとる必要があります。

これらの栄養を、バランスよく食事に取り入れましょう。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。



運動会前日の給食は、牛乳、豚肉と野菜がたっぷり入ったスタミナ丼、ガーリックポテト、紅白ゼリーです！力が発揮できるよう応援しています！

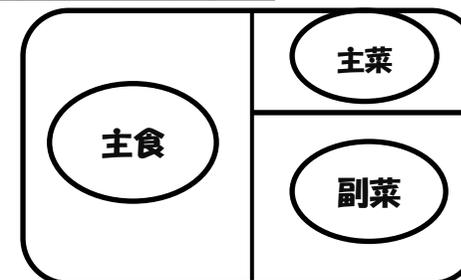
お弁当作りのポイント ～運動会のお弁当や、お出かけのお弁当作りの参考に～

ポイント 1：自分に合ったお弁当箱を選ぼう！

1～3 年生は、500～600ml、4～6 年生で 600～800ml くらいの大きさが一般的です。通常お弁当の底に容量（ml）が書いてあります。表示がない場合は、入る水の量を計量カップで計量してみましょう。

ポイント 2：料理の組み合わせは、主食 3：主菜 1：副菜 2 の面積比に！

1 食に必要なエネルギーや栄養素を適量かつバランスよくとることができます。彩りもよくなります。料理が動かないようにしっかりと詰めるようにしましょう。（一段弁当の場合→）



ポイント 3：同じ調理法のおかずを重ねない！

焼く・煮る・炒める・揚げるなどいろいろな調理法があります。いろいろな料理を組み合わせることでエネルギー量や塩分濃度の高低のバランスがとれます。また、様々な味を楽しむことができますので、おいしさや満足度も高まります。

衛生的なお弁当のために…

- ★料理を作る前は、しっかり手を洗いましょう
- ★おにぎりなどを握るときは、ラップなどを利用しましょう
- ★温かいものは、冷ましてから詰めるようにしましょう
- ★「ゆかり」や「梅干し」、「酢」など腐りにくくする自然の食材を利用しましょう

9月に使用した主な給食食材産地

北海道：米、玉葱、にんじん、じゃがいも、さんま
 山形県：ねぎ 岩手県：鶏肉
 青森県：鶏肉、ねぎ、にんにく、大根、
 ごぼう、りんご 福島県：きゅうり
 茨城県：豚肉、にら、ピーマン
 千葉県：さつまいも、もやし
 埼玉県：小松菜、いんげん
 栃木県：なす、にら、もやし、梨
 山梨県：ぶどう

群馬県：きゅうり、キャベツ
 長野県：セロリー、キャベツ きのこと類、パセリ
 愛媛県：レモン 高知県：しょうが
 熊本県：豚肉 韓国：さわら
 練馬区：じゃがいも
 牛乳：千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県
 北海道

給食費の納入をお願いいたします

10月の引き落としは、**10月5日（水）**です。未納とならないよう残高の確認をよろしくお願いいたします。