

平成28年度



10月号

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



練馬区立大泉南小学校

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たちが日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物がたくさんとれる上に、1年のうちで最もおいしく栄養価も高くなる時期のことです。現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べ物を1年中手に入れることができますが、この季節ならではのおいさを味わってみてはいかがでしょうか。

# 食事はバランスが大切です

食品には、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、無機質(ミネラル)の5つの栄養素が含まれており、これらを「五大栄養素」といいます。どんなに体によいといわれる食品でも、それ1つで1日に必要な栄養素すべてをとることはできません。いろいろな食品を組み合わせる食べましょう。



## ★ 五大栄養素とその働き

|           |                       |  |                     |
|-----------|-----------------------|--|---------------------|
| 炭水化物      | おもにエネルギーになる           |  | ごはん、パン、めん、いも、砂糖など   |
| たんぱく質     | おもに体(筋肉など)をつくる        |  | 肉、魚、卵、大豆製品など        |
| 脂質        | おもにエネルギーになる           |  | バター、マーガリン、植物油、ラードなど |
| ビタミン      | おもに体の調子を整える           |  | 野菜、果物など             |
| 無機質(ミネラル) | おもに体の調子を整える、骨や歯などをつくる |  | 海藻、牛乳・乳製品、小魚など      |

栄養バランスの良い食事を基本に、適度な運動と十分な睡眠・休養を心がけましょう。

## 政府備蓄米の使用について!

10月の給食に政府備蓄米を使用します。政府備蓄米とは、不作などでお米が不足するような時でも、国民が安心してお米が食べられるように政府が保管(備蓄)しているお米のことです。政府備蓄米は、新米とほとんど変わらないよう、玄米のまま大切に低温保管されています。倉庫内は、常に15℃以下に保たれ、湿度も一定に維持されているため、保管上の安全性は確保されています。政府備蓄米を学校給食に使用するのは、児童の皆さんに「お米の備蓄制度」を知っていただくためです。詳しくは一緒に配布します資料をご確認ください。交付される備蓄米の産地・銘柄は、27年産 千葉県産 ぶさこがねです。給食では、ひじきご飯、えびピラフ、秋の香りご飯、キムチチャーハン、ジャンバラヤに使用予定です。

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

|           | エネルギー kcal | たんぱく質 g      | 脂肪 g                 | カルシウム mg   | 鉄 mg | ビタミン   |       |       |      | 食物繊維 g | 食塩 g      |
|-----------|------------|--------------|----------------------|------------|------|--------|-------|-------|------|--------|-----------|
|           |            |              |                      |            |      | A μgRE | B1 mg | B2 mg | C mg |        |           |
| 今月の平均     | 648        | 23.8         | 22.5                 | 330        | 2.0  | 265    | 0.35  | 0.52  | 32   | 4.7    | 2.6       |
| 摂取基準(中学年) | 640        | 24<br>18~32% | 摂取エネルギー全体<br>の25~30% | 350<br>380 | 3.0  | 170    | 0.40  | 0.40  | 20   | 5      | 2.5<br>未満 |

## 今月の献立より...

- 4日は104でイワシの日です。イワシのしょうが煮に旬の果物、梨がつきます。
- 13日は十三夜です。葉の入った秋の香りご飯や白玉団子に入ったお月見団子汁、旬の果物みかんです。
- 19日は食育の日です。今月はさつまいもの入った小豆ご飯にさんまの塩焼です。
- 21日の「あぶたま丼」は名前の通り、油揚げと卵の入ったどんぶりです。他にもしいたけ、にんじん、たまねぎ、なると、しらたきが入っています。
- 31日はハロウィンです。かぼちゃを使用したパンキンパンです。



## 今月使用する給食食材の産地について

- ・お米は青森県産まっしぐらと政府備蓄米(千葉県産ぶさこがね)を使用します。
- ・牛乳の産地は千葉・群馬・岩手・青森・宮城・秋田・北海道の予定です。
- ・魚介類は、いわし(銚子産)、ししゃも(ノルウェー産)、いか(ペルー産)、えび(ベトナム産)、さんま(三陸産)、ちりめんじゃこ(兵庫県産)、ホキ(アルゼンチン、ニュージーランド産)です。
- ・肉類は、鶏肉(岩手県産)、豚肉(千葉県、埼玉県産)の予定です。
- ・果物類は、梨(鳥取・長野県産)、みかん(宮崎県産) 予定です。
- ・野菜類は、キャベツ(練馬産)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、(北海道産)、栗(茨城県産)の予定です。

★東京都や練馬区のホームページにて、給食で使用している食材の検査値が報告されております。

いつも給食費の徴収にご協力いただきありがとうございます。  
給食費の引き落としは11日になります。よろしくお願ひします。