

平成29年度

きゅう しょく

# 給食だより



10月号

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



練馬区立大泉南小学校

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				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	639	24.4	21.5	341	2.5	266	0.38	0.51	35	5.3	2.9
摂取基準 (中学年)	640	24 18~ 32%	摂取エネルギー 全体の25~ 30%	350 380	3.0	170	0.40	0.40	20	5	2.5 未満

## 今月の献立より...



- 4日は十五夜です。油揚げの入ったこぎつねご飯にみたらし風の月見団子です。
- 11日は旬の果物、ぶどうです。長野県産の種なし巨峰です。
- 12日は秋が旬の「さんま」です。さんまは漢字で「秋刀魚」と書きます。
- 17日は栗ごはんには鮭のチャンチャン焼きです。鮭のチャンチャン焼きとは、鮭などの魚と野菜を焼いて味噌などで調味した日本の郷土料理です。
- 19日はなままるスープは花丸に見える「なると」がたくさん入ったスープです。旬の果物、柿は奈良県もしくは和歌山県産のたねなし柿です。
- 20日のアップルドレッシングサラダは、ドレッシングにすりおろしたりんごが入っています。
- 25日は旬の果物「ラフランス」です。洋なしの一種で山形県で多く生産されています。
- 31日は「ハロウィン」です。ハロウィンのかぼちゃにちなんで、かぼちゃを餃子の皮に包んで揚げた「かぼちゃの包み揚げ」を作ります。

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」...いろいろな秋を楽しんでくださいね!

さて、10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康には「ビタミンA」が欠かせません。不足すると、小さい子どもでは目が乾燥する「角膜乾燥症」から失明することもあり、大人では暗い所で目が見えにくくなる「夜盲症」になります。また、ブルーベリーやぶどう、なすなどの皮に含まれる紫色の色素成分「アントシアニン」は目の疲労回復に役立ちます。目の健康が気になる人は、意識して食事に取り入れましょう。

目を大切に!



**ビタミンAの多い食品**

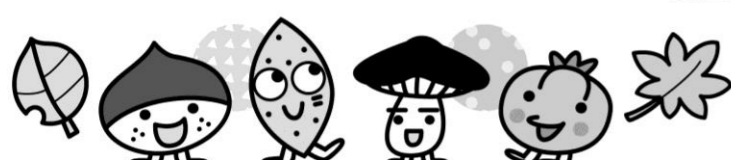
ウナギ	レバー	にんじん	モロヘイヤ	ほうれん草	かぼちゃ
-----	-----	------	-------	-------	------

## よくかんで、味わって食べましょう!

お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いのでは? そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするかい意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。

### 五感を使って味わおう

<b>目=視覚</b> いろ かたち おお 色・形・大きさ	<b>耳=聴覚</b> かんだときの音
<b>鼻=嗅覚</b> におい・風味	<b>舌=味覚</b> かん み さん み 甘味・酸味・ にごみ えん み 苦味・塩味・ うま味 (5つの基本味)
<b>歯や舌=触覚</b> おんど は 温度・歯ごたえ したざわ から ・舌触り・辛み・ えぐみ・しぶみ	



今月使用する給食食材の産地について(予定)

牛乳	千葉・群馬・岩手・宮城・青森・秋田・北海道	豚肉	さいたま 埼玉
こめ	青森(まっしぐら)	鶏肉	いわて 岩手
魚介類	あさり(中国)、ししゃも(ノルウェー)、鮭(北海道・三陸)、いか(ペルー)、えび(ベトナム)、さんま(三陸)、ちりめんじゃこ(兵庫)、メルルーサ(メキシコ)		
果物	ぶどう(長野)、みかん(愛媛)、柿(奈良・和歌山)、ラフランス(山形)		
野菜	キャベツ(練馬)、しめじ、えのき(長野)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも(北海道)		

その他の情報は東京都・練馬区のホームページでご確認ください。

**ご家庭へのお願い**

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。10月の給食費の引き落としはありません。週末に白衣やワゴンカバーを持ち帰った際にはお洗濯をしていただき、週明けに忘れず持たせていただきますよう、よろしくお願ひします。

