

10月

給食だより

練馬区立 橋戸小学校

朝晩は涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。

体を動かして、おいしい秋の味覚をたくさん食べましょう！

10月12日は体育の日

運動をすると血液の流れがよくなり、体に取り入れた酸素や栄養素が全身にいきわたり、筋肉の働きが活発になります。また、骨も丈夫になり肥満防止やストレス解消にもなります。

しかし、運動を長く続けているとエネルギーの消費が激しくなり、力を十分発揮できなくなります。

その分、しっかり栄養を補給する必要があります。

鉄・カルシウムの不足に注意！

汗とともに流れてしまうのが鉄やカルシウムなどの無機質です。

鉄が少なくなると貧血になったり、集中力が低下したりします。また、カルシウムが不足すると骨が折れやすくなったり、骨や歯の形成を妨げてしまうことも・・・

これらの無機質は成長期に欠かせないものです。しっかりととりましょう！

カルシウムが多く含まれている食品

牛乳やチーズ・ヨーグルトなどの乳製品

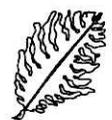
小魚(ししゃも・じゃこ など)骨ごと食べられる魚

鉄が多く含まれている食品

レバー

わかめやひじきなどの海藻類

豆類・豆製品(豆腐など)

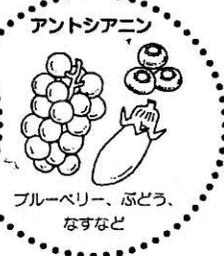


目によい食べ物は？

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいとされています。



ビタミンA
カロテン
うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

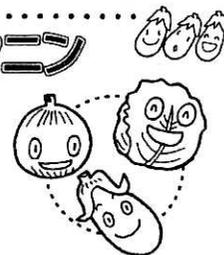


アントシアニン
ブルーベリー、ぶどう、なすなど



なすの紫色は アントシアニン

なすの鮮やかな紫色はポリフェノールの一種でアントシアニンという色素成分です。このアントシアニンには優れた抗酸化作用があり、生活習慣病などの病気の予防にも役立つことがわかってきました。なすのほかには、赤キャベツや赤たまねぎにも含まれていますので、工夫して摂取しましょう。



使用中の野菜・おもな産地

じゃがいも	北海道	ねぎ	青森県
にんじん	北海道	白菜	北海道県
たまねぎ	北海道	大根	北海道
にんにく	青森県	里芋	宮崎県
生姜	長崎県	小松菜	埼玉県
キャベツ	群馬県	ごぼう	青森県
きゅうり	茨城県	えのき茸	長野県
たけのこ	愛媛県	ピーマン	青森県
さつまい	茨城県	ほうれん草	群馬県

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
今月の引き落としは10月5日(月)です。

10月の給食紹介

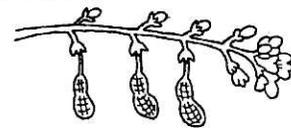
19日 旬のさんまをしっかり焼けて、おいしいかは焼きにします☆
骨まで食べられるので、よくかんで噛まず食べましょう！
30日 ハロウィンにちなんで「かぼちゃのプリン」を作ります☆



クイズ

Q. ピーナッツ(落花生)はどんなふうになっているの？

①つるの先



②土の中

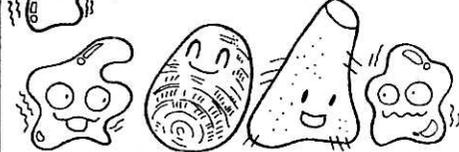


③茎と茎の間



中の正解

ヌルヌルは大切な成分！



さといもや、やまのいものヌルヌルとした成分はムチンといいます。この成分にはたんぱく質の消化・吸収を助ける効果がありますので、肉や魚と組みあわせて食べるとよいでしょう。

