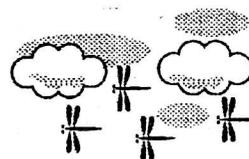


10月給食だより

練馬区立 橋戸小学校



Q. 魚への漢字 何と読むの？

1 鯖 2 鯛 3 鱈

4 鱈 5 鯉



40499201901440228 ①



食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、と言われるように、秋は気候もよくいろいろ

な事に挑戦するチャンスです★朝夕は冷え込むようになりましたが、風邪などひかない

ようにごはんをしっかりと食べて元気に過ごしましょう！



10月10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。



野菜と果物をたくさん食べよう！

みなさんは、毎日たくさん野菜や果物
を食べていますか？ 野菜や果物にはビ
タミンやミネラルが豊富で、体の調子を
ととのえてくれます。1日3食、季節ご
とに美味しい旬の野菜や果物を、たっ
ぷりとりましょう。きつと体が備
ひますよ！

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！

♪10月の給食紹介♪

28日 旬のさんまをしっかり揚げて、おいしいかば焼きにします☆
骨まで食べられるので、よくかんで残さず食べましょう！

31日 ハロウィンにちなんで「かぼちゃのプリン」を作ります☆



使用野菜産地

にんじん〔北海道〕 大根〔北海道〕 じゃがいも〔北海道〕 キャベツ〔群馬〕 白菜〔長野〕 生姜〔熊本〕
ごぼう〔青森〕 小松菜〔埼玉〕 もやし〔栃木〕 たけのこ〔愛媛〕 里芋〔千葉〕 いんげん〔福島〕
きゅうり〔群馬〕 トマト〔青森〕 さつまいも〔茨城〕 ねぎ〔青森〕 万能ねぎ〔埼玉〕
にんにく〔青森〕 玉ねぎ〔北海道〕 白菜〔茨城〕 ピーマン〔茨城〕 えのき茸〔長野〕

給食費徴収へのご協力誠にありがとうございます。

10月の給食費引き落としは5日(水)です。よろしくお願いたします