

# 10月給食だより

練馬区立 橋戸小学校

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9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、臂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、しっかりと栄養を補給する必要があるあります。

### 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。



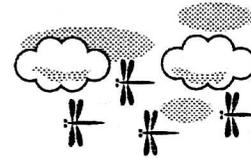
鉄が少なくなると貧血になったり、集中力が低下したりします。また、

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！

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(木)です。よろしくお願いたします



Q. 魚へんの漢字 何と読むの？

① 鯖	② 鯛	③ 鱈
④ 鱈	⑤ 鯉	

㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳

♪10月の給食紹介♪

4日 十五夜献立 みたらし団子を作ります。

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〔高知〕  
 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〔埼玉〕  
 きゅうり〔群馬〕 ミニトマト〔青森〕 さつまいも〔茨城〕 ねぎ〔青森〕 しめじ〔長野〕  
 にんにく〔青森〕 玉ねぎ〔北海道〕 ピーマン〔茨城〕 えのき茸〔長野〕

早寝早起き朝ごはん  
 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

