

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8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、筋力の働きが活発になります。また、腎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、力を十分に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！



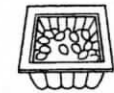
早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



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、季節ごとにおいしい旬の野菜や果物を、たっぷりとりましょう。きつと体が喜びますよ！

♪10月の給食紹介♪

- ★ 5日(金) たこめし .. 瀬戸内海産のやわらかいタコをご飯に炊き込んだ郷土料理。
- ★ 10日(水) <目の愛護デー>
にんじんドレッシングサラダ .. 人参は目の粘膜を守るビタミンAを多く含みます。



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〔練馬〕 白菜〔長野〕 生姜〔高知〕
ごぼう〔青森〕 小松菜〔練馬〕 もやし〔栃木〕 たけのこ〔愛媛〕 里芋〔愛媛〕 いんげん〔岩手〕 えのき茸〔長野〕
きゅうり〔群馬〕 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〕

給食費徴収へのご協力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(金)です。よろしくお願いたします