

# 10月 給食だより

練馬区立 橋戸小学校

給食は楽しくなり、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14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耗が激しくなり、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

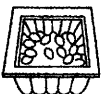
小魚(ししゃも・じゃこ など)骨ごと食べられる魚

### ビタミンが多く含まれている食品

レバー

わかめやしじもなどの海藻類

豆類・豆製品(豆腐など)



## 自によい食べ物は?



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われています。



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



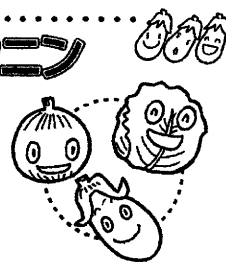
アントシアニン

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(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。



### 10月の献立紹介

- 3日 薬膳飯・秋の味覚を味わいましょう。
- 10日 自の髪飾り・・・ニンジンご飯  
にんじんは目の健康を守るビタミンAを多く含みます。
- 17日 おひ笑・・・營養強健羊料理
- 31日 ハロウィン献立・・・  
かぼちゃの豆乳グラタン

10月23日(水)は

★10月うまれのお誕生日給食★

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7日(月)です。

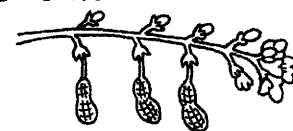


早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

## 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



中の正解は...

## 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。