

10月給食だより

令和6年9月30日
練馬区立旭丘中学校

秋風が吹く爽やかな季節になりました。秋といえば、「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」など、いろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。今月の給食も旬の食材を取り入れた献立がたくさんあるので、給食でも秋の味覚を楽しみましょう。

目の健康に役立つ食べ物とは？



近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンAを多く含む



ルテインを多く含む



β-カロテンを多く含む



ゼアキサンチンを多く含む



意識していますか？ 食事のマナー



正しい姿勢



やりがちなマナー違反



はしの持ち方



やりがちなマナー違反



10日(木) ☆ 十三夜の献立 ☆

10日(木)は十三夜です。十三夜は『栗名月』とも言われているので、栗と旬の食材を使って「いものこ汁」「栗入りぜんざい」を作ります。秋の収穫に感謝をしていただきましょう。

21日(月) ☆ 3年生給食 ☆

今月は3年生のリクエスト給食です。お楽しみに♪

給食の食材の主な産地(7月)

- 練馬区 (キャベツ)
- 東京都 (にんにく、なす、きゅうり、小松菜、とうもろこし)
- 青森県 (大根、鶏卵)
- 茨城県 (にら、長ねぎ)
- 千葉県 (にんじん、にら、さつま芋、メロン、マッシュルーム、小ネギ)
- 長野県 (白菜、えのき)
- 兵庫県 (玉ねぎ)
- 宮崎県 (ごぼう、ピーマン)
- 岩手県 (鶏肉)
- 群馬県 (すいか)
- 静岡県 (セロリ、チンゲン菜)
- 鳥取県 (鶏肉)
- 長崎県 (じゃが芋)
- 栃木県 (ほうれん草、もやし)
- 埼玉県 (豚肉)
- 神奈川県 (冬瓜)
- 和歌山県 (オレンジ)
- 高知県 (しょうが)
- 沖縄県 (パイナップル、オクラ)