

食育だより

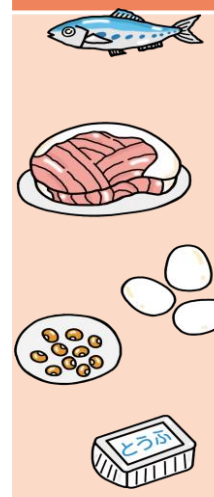
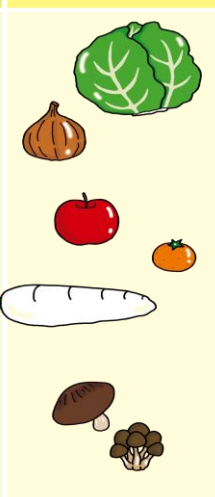
10月号

令和8年 9月30日 練馬区立練馬中学校

秋もたけなわです。天候に恵まれ、過ごしやすい10月は学校でもさまざまな行事が行われます。勉強にスポーツに、そして芸術に、子どもたちの活躍が大いに期待されます。食の分野ではなんといっても実りの秋です。食べすぎには注意しながら、秋の味覚を存分に楽しみましょう。

!!栄養バランスを考えて食べよう!!

私たちは食べることで生きるために必要な物質（栄養素）を体内にとり入れています。食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、体内ではたらきの違いで大きく3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品がつねに食事の中にかたよりなく入っているように注意することで、食事の栄養バランスを整えることができます。

おもに エネルギーになる		おもに体をつくる もとになる		おもに体の調子を 整える	
炭水化物 (糖質)	脂質	たんぱく質	無機質 (ミネラル) (カルシウム・鉄など)	ビタミン	
				ビタミンA (カロテン)	ビタミンC など
					
米、パン、めん類、 いも類など	油、バター、 マヨネーズなど	魚、肉、卵、 大豆製品など	牛乳、乳製品、 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜、 きのこ類、くだもの

9月に使用した 食材の主な産地

米…青森	大根…千葉	ピーマン…茨城	にんじん…にんじん	青梗菜…千葉	もやし…栃木
豚肉…青森	たまねぎ…練馬	いんげん…千葉	キャベツ…愛知・練馬	しめじ…長野	ごぼう…青森
鶏肉…岩手	長ねぎ…千葉	生姜…高知	じゃがいも…鹿児島	えのき…長野	はくさい…茨城
鶏卵…青森	セロリー…長野	にんにく…青森	小松菜…足立・埼玉	きゅうり…宮城	

給食エプロンの使用について

給食当番の際に着用するエプロンは、学校で用意している共用のものを基本としています。一方で、柔軟剤などの香りが気になる場合や、衛生面への不安、その他の事情により、共用のエプロンを使用することが難しい場合には、ご家庭で用意した本人専用のエプロン等を使用することもできます。本人専用のエプロン等の使用を希望される場合は、担任までご連絡ください。また、学校の共用エプロンを持ち帰って洗濯していただく際には、香りの強い柔軟剤や洗剤等の使用をできるだけ控えていただきますようお願いいたします。香りによって体調に影響を受ける生徒もいるため、みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。