



給食だより 9月号



練馬区立光が丘第二中学校

今日から新学期です。まだ厳しい暑さが続いています。しかし、朝晩に吹き抜ける風からは、少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。体調を崩しやすい時期ですので、3食をしっかり食べて元気に過ごしましょう。



『早寝・早起・朝ごはん』

シンボルマーク

「食欲の秋」

秋になると、いつもよりお腹が空くように感じませんか？これには理由があります。

1つ目は、涼しくなり体温を保つためにエネルギーを多く消費するようになるからです。2つ目は、夏バテが回復して胃腸の調子が戻るからです。さらに、冬の寒さに備えて体に栄養を蓄えようとする自然な働きでもあります。

給食には秋の味覚がたくさん登場します。自然の恵みに感謝して、美味しくいただきましょう。



秋の味覚

里芋



里芋は、100gあたり約53kcalとイモ類の中で最も低カロリーです。特有の「ぬめり」には水溶性食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境の改善や血糖値の急上昇を抑える効果が期待できます。

鮭



鮭には、脳の働きを活性化させるDHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富に含まれています。定期テストの勉強や、集中力を高めたい中学生にぴったりの魚です。

きのこ



きのこには、カルシウムの吸収を助けるビタミンDと、お腹の調子を整える食物繊維の宝庫。骨が急激に成長する中学生には欠かせない食材です。

ぶどう・なし



ぶどうは、疲労回復に役立つ「ブドウ糖」や抗酸化作用のある「ポリフェノール」が豊富です。

なしは、水分と「カリウム」が多く、むくみ解消に効果的です。また、梨に含まれる「ソルビトール」は腸内環境を整え、便秘改善に役立ちます。

9月に使用する食材の主な産地（予定）



米	青森県	にんにく	青森県	たまねぎ	北海道
なす	茨城県・栃木県	きゅうり	練馬区	ほうれん草	栃木県・群馬県
南瓜	茨城県・北海道	緑豆もやし	栃木県	キャベツ	群馬県
ねぎ	青森県	にら	茨城県・栃木県	大根	北海道
生姜	茨城県	じゃがいも	北海道	里芋	千葉県・埼玉県
人参	北海道	小松菜	東京都	白菜	長野県・群馬県
いんげん	福島県・群馬県・青森県			りんご	青森県
牛乳	東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・福島県・北海道				