

給食だより

10月

令和 7 年 1 0 月
豊島区立駒込小学校
校長 稲垣 昌弘
栄養士 大川原 敬子

なが あつ なつ お あきば ここち きせつ じき みの あき
長い暑い夏がやっと終わり、秋晴れの心地よい季節になりました。この時期は「実りの秋」

しよくよく あき
「食欲の秋」というように、いろいろな食べ物が収穫でき、おいしい食べ物がたくさんあります。

いろいろな食べ物を食べ、栄養バランスのよい食事をとるように心がけたいところです。しか

し、食欲の秋だからといって、食べ過ぎには気をつけましょう。また、「スポーツの秋」でもあり

ます。たくさん運動をして、健康な体作りをしましょう！

10月10日は目の愛護デー

「10. 10」を横にたおすと・・・顔のように目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。

私たちの生活はテレビやゲーム、パソコン、携帯電話などついつい目を使いすぎてしまいます。しかし疲れ目をそのままにしていると、視力が低下したり頭痛や肩こり、吐き気がおこったり、「ドライアイ」など目の病気になることもあります。目は一生使う大切な物です。目の健康について考えてみましょう。

《目の健康を守るポイント》

- * 3食、時間を決めて食べる。
- * ストレスをためない。
- * 暗い場所でテレビなどを見ない。
- * 栄養のバランスのとれた食事をとる。
- * 目が疲れたら休ませる。
- * 夜更かしをしない

目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



にんじん、かぼちゃ、
ほうれん草など緑黄色野菜

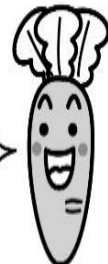


ギンダラ、
ウナギ
など魚介類



レバー

ビタミンAは油
と一緒にとると、
体への吸収率が
アップします。

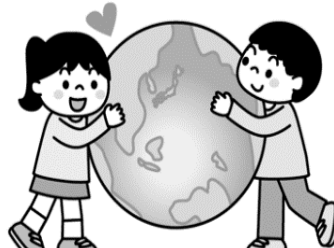


給食を食べる作戦を考えよう！

★★

◎食べると、どんないいことがあるの？

毎日の給食は、皆さんの成長に必要な栄養をバランスよくとれるよう、考えて作られています。残らず食べると、栄養がしっかりとれるだけでなく、いいことがたくさんあります。

げん き おお せいちょう 元気に大きく成長できる からだ せいちょう ひつよう えいよう 体の成長に必要な栄養がとれるので、元気に運動や勉強、遊びをがんばることができます。 	あじ た もの たくさんの味や食べ物に出会える！ はじめての料理や食材に出会い、味わう体験を通して、好き嫌いなく食べられるようになっていきます。 	きゅうよくつく かか ひと 給食作りに関わった人がよろこぶ 給食作りに関わる、生産者さん、お店屋さん、調理員さんなど、多くの人がよろこびます。 
すっきりする！ しっくき 食器がきれいになったら、気持ちがすっきりして、片付けも楽になります。 	ちきゅう やさ 地球に優しくなれる 食べ物をムダなく食べることができれば、食べ物を捨てずに済みます。捨てられた食べ物を燃やすと二酸化炭素が発生し、地球環境に悪い影響をおよぼします。食べ物を残さず食べることで、地球に優しくなれます。 	

給食に使用している食材の産地情報について

- ・給食で使用した主な食材の、産地情報を毎月の給食だよりに掲載します。
- ・野菜類、いも類、果物類は使用頻度の高い種類、肉類、魚介類、卵は使用状況により、牛乳は豊島区教育委員会からの情報の更新により掲載します。
- ・市場で安全が確認されている食材は、被災地のものでも使用することがあります。

＜9月の給食で使用した主な食材の産地＞

9月1日～9月30日現在

- | | | | |
|------------|-----------|-------------|-----------|
| ○人参（北海道） | ○玉ねぎ（北海道） | ○じゃがいも（北海道） | ○キュウリ（埼玉） |
| ○小松菜（東京） | ○キャベツ（群馬） | ○ナシ（茨城） | ○鮭（北海道） |
| ○鶏肉（岩手、群馬） | ○豚肉（岩手） | ○イカ（ペルー） | ○イワシ（千葉） |
- ※牛乳集乳エリア：千葉 ※米（秋田産あきたこまち）