



平成 29年 10月
春日部市立粕壁小学校

—おうちの人とよみましょう—

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

栄養バランスのよい食事をとっていますか？

わたし達は、毎日の食事でいろいろな食べ物を食べることによって、体に必要な栄養素を得ています。わたしたちの体は食べ物からできているのです。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事、いろいろな食品をとるように心がけましょう。

インスタント食品や外食などをとりすぎてしまうと、野菜の不足や、脂質のとりすぎになるなど栄養バランスが偏ってしまいますので、気をつけましょう。



そろっていますか？ 3つの食品グループ



毎日の食事の栄養バランスをよくするためには右の表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質(カルシウム)が多い食べ物	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
<p>魚・肉・卵・豆・豆製品</p>	<p>牛乳・乳製品・小魚・海そう</p>	<p>緑黄色野菜</p>	<p>その他の野菜・果物</p>	<p>米・パン・めん・いも・砂糖</p>	<p>油脂</p>

6・7組が玉ねぎの皮染め体験をしました♪

先日、6・7組が玉ねぎの皮染め体験を行いました。自分達で、思いを込めて染めたハンカチや手ぬぐいができあがった時は、とても嬉しそうでした。ぜひ、大切に使ってほしいです。

この機会に、野菜は食べるだけでなく様々なものに活用できるということを知ってもらいたいと思います。



ごはんでは栄養バランスをアップ!!

ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB₁などを含んでいます。ごはんは味が淡泊なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心に、和食、洋食、中華などのバラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。



保護者の皆様へ お知らせ

10月の家庭配布献立表に訂正があります。

25日の料理名「塩こんぶ炒め」のアレルギー表示義務7品目の欄に「小麦」を追加させていただきました。ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

食物繊維
いっぱい

かみごたえのあるきのこを食べよう!

きのこ類は、そのほとんどが豊富な食物繊維を含んでいます。便秘を予防するほか、かみごたえがあるので、かむ力をつけるためにも最適です。

食物繊維量
(いずれも生100g)



しいたけ 3.5g



えのきたけ 3.9g



ぶなしめじ 3.7g



エリンギ 4.3g



なめこ 3.3g



学校給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成29年度 9月分(9月4日～9月29日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。

粕壁小学校

	品目		産地			品目		産地		
主食	米		埼玉(春日部)			さつまいも		茨城		
	パン		埼玉、アメリカ、カナダ			なす		埼玉	茨城	
	めん		埼玉、アメリカ、カナダ			えのきたけ		長野		
牛乳	牛乳		埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟			エリンギ		使用無し		
						しめじ		新潟		
青果類	にんじん		北海道			はくさい		使用無し		
	たまねぎ		北海道			さといも		千葉	埼玉	
	じゃがいも		北海道			きくのはな		山形		
	こまつな		埼玉			とうがん		愛知		
	ほうれんそう		栃木			赤パプリカ		岩手		
	キャベツ		群馬			だだちゃ豆		新潟		
	きゅうり		埼玉			赤パプリカ		岩手		
	もやし		栃木			葉つきかぶ		千葉		
	だいずもやし		使用無し			パセリ		茨城		
	チンゲンサイ		茨城			肉類	ぶた肉		群馬	青森
	ねぎ		山形				とり肉		岩手	
	ごぼう		群馬	茨城		牛肉		使用無し		
	だいこん		青森			魚介類	さけ		北海道	
	ピーマン		茨城				さば		ノルウェー	
にんにく		青森		さんま			使用無し			
しょうが		高知		あさり			熊本			
かぼちゃ		北海道		いか			ペルー	チリ		
みずな		茨城		えび			ベトナム・タイ			
とうもろこし		使用無し		しらす干し			使用無し			
さやいんげん		使用無し		ちりめんじゃこ			使用無し			
ブロッコリー		使用無し		さわら			韓国			
にら		茨城		かつお			宮城			
たけのこ		使用無し								

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。

