

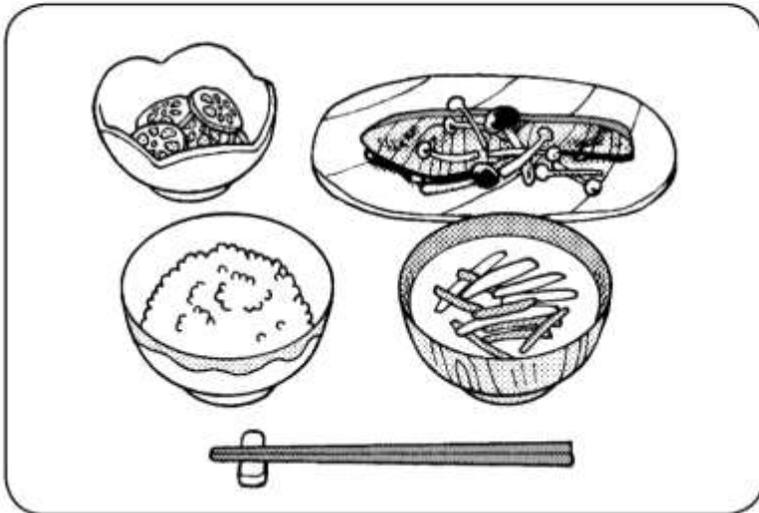
# 10月 給食だより

令和4年度 10月発行  
 渋谷区立 上原中学校  
 栄養指導員

秋はスポーツの秋、芸術の秋、実りの秋…と何をするにも過ごしやすい季節です。秋休みが終われば学習発表会ももうすぐです。たくさん食べてよく休み、体調をしっかりと整えて本番に臨みましょう。

## 心がけましょう！ 栄養バランスのとれた食事

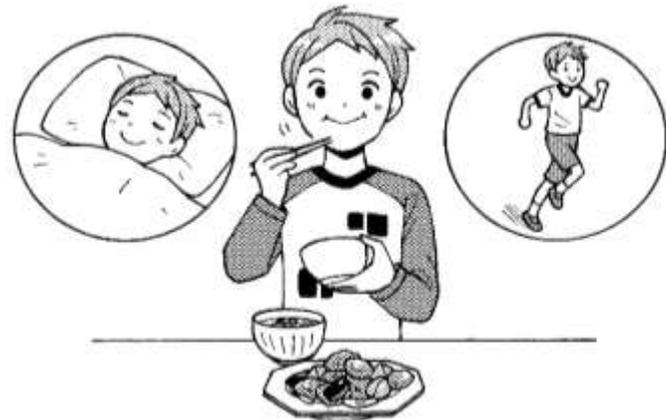
献立は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて考えるとバランスがよくなります。



- 主食** 米飯、パン、めん類などで、炭水化物の供給源になります。
- 主菜** 魚、肉、卵、豆・豆製品などのおかずでたんぱく質や脂質の供給源になります。
- 副菜** 野菜、海藻、きのこ、いものおかずで、ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。
- 汁物** 汁の実を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます。

## 免疫力を高めよう！

細菌やウイルス、毒物などの異物が体に侵入してきた時に、それを追い出して体を守る仕組みや働きのことを免疫といいます。免疫力を高めるためには、「バランスのとれた食事」をとり、「十分な睡眠」と「適度な運動」を心がけましょう。



### 10月のワンダフル給食です！

### 真っ赤なりんごが実りました！

**10月27日（木）**  
**ご飯**  
**豚肉と春雨のオイスター風味**  
**豆乳担々スープ**

上原中の校門には長野県飯田市から譲渡されたいんごの木があります。ボランティアの生徒や地域の皆さん、飯田市の剪定師さんなどのおかげで今年もたくさんのりんごが実りました。10月の献立「上中りんごのフルーツ白玉」で皆さんに振舞われます。楽しみにしてください。



渋谷ワンダフル給食とは渋谷区と服部栄養専門学校が協力し、世界の料理や日本の伝統料理等の新たな給食メニューの考案や、給食を通じた食育を目的とするプロジェクトです。



写真は10月7日の様子です。