



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク



9月給食たより

練馬区立豊玉東小学校

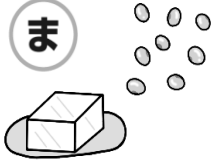
9月とはいえ、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れが出る頃ですので、食事をしっかりとって、夜は早めに寝るようにしましょう。

さて、秋は実りの季節。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫時期を迎えます。「食欲の秋」到来です。適度な運動も忘れずに美味しくいただきます。




日本の食生活の知恵を知ろう! ~敬老の日~

「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知りましょう。

ま 


まめ類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。

ご 

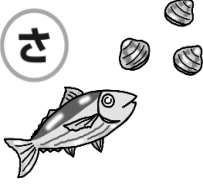
ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。

わ 

わかめなどの海そう類。カルシウム、無機質（ミネラル）、食物繊維が豊富です。

や 


野菜。四季折々に旬のおいしい野菜をいただきます。ビタミンや食物繊維の宝庫です。

さ 

さかな。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。

し 

しいたけなどのきのこ類。これからおいしくなりますね。食物繊維、そしてうま味成分が豊富です。

い 

いも類。意外に低カロリーで、食物繊維やビタミンC、無機質（ミネラル）も多く、ヘルシーな食材です。

9月の献立より

今月は旬の茄子、鮭、さつまいも、里芋や梨などが登場します。

- ・9日 “9月9日・重陽の節句” にちなみ『菊』を使ったごはんです。
- ・12日 土曜日給食!! 今月もお弁当給食です。
- ・18日 “食育の日”『敬老の日』にちなみ「まごはやさしい」献立です。
- ・23日 “お彼岸” にちなみ「萩の花」を模したごはんです。
- ・25日 「チキンカツ♪」運動会応援献立です。

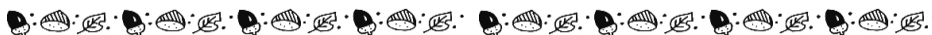


きゅうしょくのじかん ●8月●

短い夏休みが明け、給食も始まりました。2学期もコロナ感染予防を徹底しての給食タイムです。しっかり手を洗い、配膳にも気を付け、お口を閉じてモグモグ。まだまだ暑い日が続き、食欲も戻らないなか、がんばって準備して、がんばって食べてくれていました。

各クラスの前に、夏休みの宿題が展示してありました。“食”をテーマにした作品が数多く見られ、嬉しくなりました。調理や実験、収穫体験、特産物調べなど様々です。

委員会も始まり、お昼の放送も再開しました。多くの子が食に興味を持ってもらえるように、『食育!!』色々発信していきたいと思っています。



9月はミニ運動会の練習が始まります。

走ったり、踊ったりとたくさんの体力が必要です。途中で疲れてしまわないよう、朝ごはんをしっかりとって登校させてあげてください。

【学校給食費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は 9月7日(月) です。

再振替日は 9月15日(火) です。



大切ですよ朝ごはん!



◆8月に使用した食材の主な産地について◆

生姜:高知県、にんにく:青森県、玉ねぎ:北海道、もやし:栃木県、えのき:長野県、ねぎ:青森県、ニラ:高知県
大根:北海道、ごぼう:青森県、にんじん:北海道、さつまいも:茨城県、セロリ:長野県、じゃがいも:北海道