

平成28年度

## 9月食育だより

練馬区立 中村小学校



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

明日から夏休みです。みなさんはいろいろなことを計画していることと思います。夏バテしないように健康管理等に十分気をつけ、夏休みを有意義に過ごしましょう。

9月1日(木)から授業がはじまり、給食もスタートしますので、本日9月の献立を配布いたします。

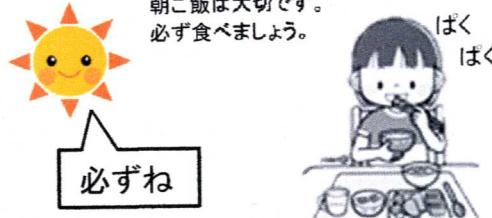
### 夏休みを元気に過ごすために

## 夏の生活 こんなことに気をつけましょう



### 2 朝ご飯をしっかり食べる。

朝ご飯は大切です。  
必ず食べましょう。



必ずね

### 1 冷たいものの飲み過ぎや 食べ過ぎに気をつける。

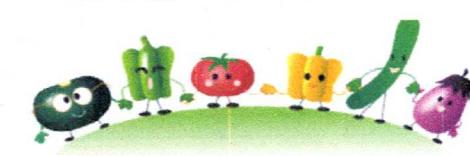
おなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。  
冷たいものはほどほどにしましょう。



ゴク  
ゴク

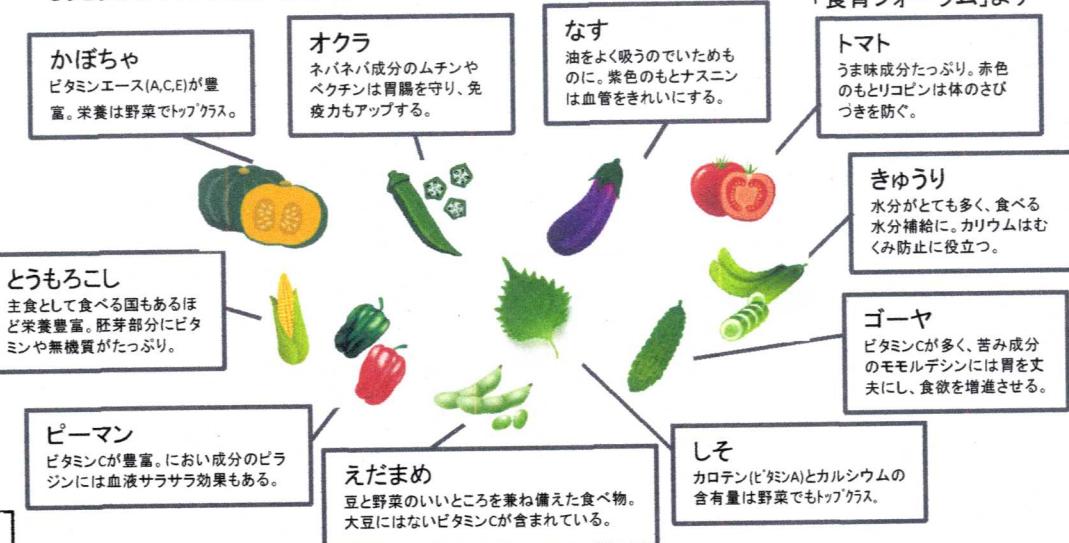
### 3 夏野菜をたっぷり食べる。

太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜は、  
ビタミン類がいっぱいです。



## 夏の健康を守る 夏野菜

暑い日が続く夏の健康を守ってくれるのが、夏に旬を迎える夏野菜たちです。野菜に含まれているたっぷりの水分、ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維をはじめ、体によい働きをする野菜特有の栄養成分(ファイトケミカル)も発見され、注目をあつめています。



8月31日は「野菜の日」です。さまざまな野菜に興味をもち、季節の旬の野菜をおいしくいただきましょう。

### 7月1日に給食試食会が実施されました

試食会にはたくさんの保護者の方々が参加してくださいました。いただいたアンケートからは、ご家庭でも給食について興味をもってくださっている様子がうかがえ、温かいお言葉などをいただき、どうもありがとうございました。今後も安全でおいしい給食作りに努めて参ります。

### 9月の献立から

9日(金)は9が重なるので「重陽」といいます。

菊の節句ともいいむかしは邪気を払い、長寿を願って菊の花を飾ったり、菊の花びらを浮かべた酒をふるまって祝っていました。  
給食では、食用の菊を使って、菊花ごはんをつくります。

15日(木)は十五夜(中秋の名月)です。

秋は一年で最も月がきれいな月です。給食ではかぼちゃ、白玉粉、上新粉で団子を作り、黄色いお月様にみたてて月見団子汁を作ります。