

平成29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(金)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。

## 給食のない夏休みには **牛乳** をのもう！

牛乳には、カルシウムがたっぷり  
はっています。カルシウムは骨  
になるばかりでなく、「筋肉の収縮」や

「神経細胞のメッセンジャー」の役目もするので、スポーツにも  
とても良い飲み物なのです。それだけでなく、エネルギーの  
代謝を助けるビタミンB1やビタミンB2などいろいろな栄養が  
あります。つまり、牛乳は、すぐれたスポーツドリンクなのです。



## 9月18日は **敬老の日、食事を見直してみませんか**

敬老の日は、「食生活指針」の実践にピッタリの日です！おじいさん、おばあさんと食卓を囲みながら、今の食事をもう一度見直してみましよう！

月刊「食育フォーラム」より

○家族団らんや人との交流を大切に食べよう。



○ごはんを中心とした和食を見直そう。

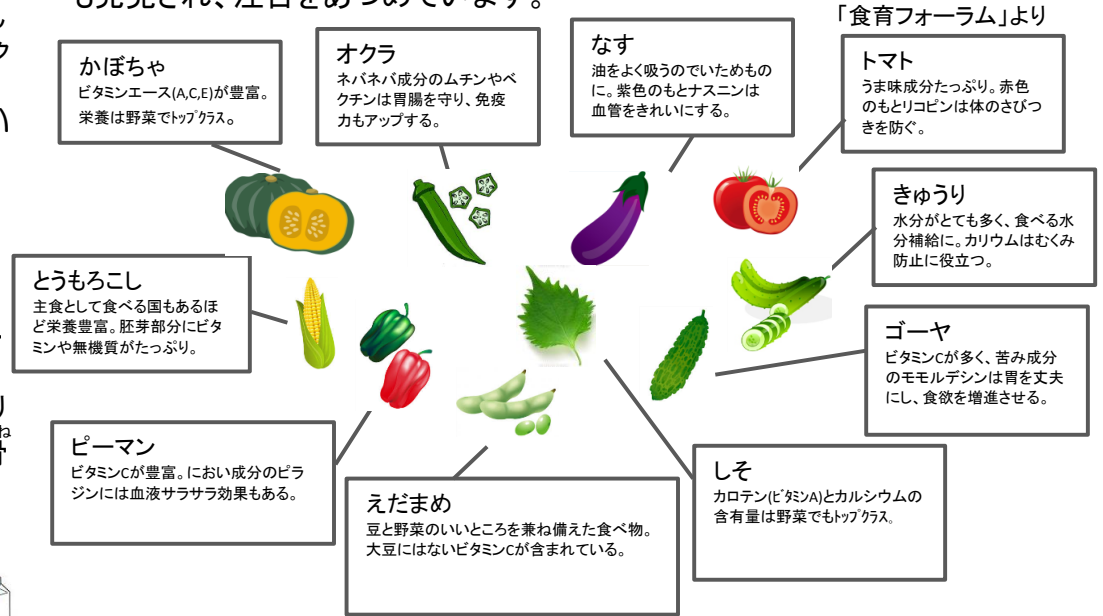


○地域の新鮮な野菜をたくさん食べよう。



# 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。

## 9月の献立から

8日(金) 9月9日(土)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(金) 18日は敬老の日です。  
日本は長寿国の一つです。伝統の和食文化の良さは世界の注目を集めています。  
その伝統の和食に欠かせない食品を中心に取り入れて五穀ごはん、さんまの筒煮、きのこ野菜のおろしあえを作ります。

19日(火) いちじくを使ってジャムを作ります。いちじくを漢字で書くと無花果と書きます。食物せんい、カリウムの多い食品です。