

# 給食だより



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

いつも学校給食費の徴収へのご協力ありがとうございます。  
8月・9月の引き落としは 8月6日(月)・9月5日(水) です。

平成30年7月19日



練馬区立北町小学校 校長 稲葉 孝之  
栄養士 澁谷 楨

毎日暑い日が続いていますが、夏バテなどになっていませんか？  
夏休み中は、生活リズムがくずれがちです。早寝早起きや、1日3食をきちんと食べるなど、  
規則正しい生活を心がけ、学校が始まる前に、どれだけできたかチェックしてみましょう。

## チェック 夏休みの生活をふり返ろう

夏休みの生活をふり返ってチェックをしてみましょう。チェックがつかなかった項目を直していくようにしましょう。



### 夏休みの生活チェック

- 朝は決まった時間に起きていた
- 朝食はきちんと食べた
- 1日3食を決まった時間に食べた
- 1日3食を栄養バランスがよくなるように食べた
- 冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意した
- 外で元気に体を動かした
- 家の手伝いをした
- 外から帰ったら手洗い、うがいをした
- 普段の水分補給は水や麦茶にした
- ゲーム、スマートフォンなどは時間を決めて使った
- 夜は、部屋を暗くして早寝をした



### しっかり朝ごはん

のために…

あと10分早く起きてみよう！

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！ たかが10分されど10分。この10分の違いがきみたちの朝ごはん生活をかえることの一歩になるよ。

### 冷たいもの とりすぎに注意



### 夏休み中も、しっかり野菜をたべよう！



### すいか



すいかに塩をかける塩派、かけない派、中には砂糖をかけてる砂糖派もありますが、あなたは何派ですか？ 安土桃山時代の茶人、千利休は塩派だったそうです。江戸時代にはすいかの切り売りをする屋台などもあり、昔から日本で親しまれていたすいかですが、今のようにしましま模様のすいかが出回ったのは、大正時代の頃。第二次世界大戦後でも、しまのないものが多く栽培されていました。しま柄のすいかが、すいかの柄として人びとに認識されたのはそれほど昔のことではないですね。



### 9月の献立から

#### 5日(水) 北町小開校記念日『赤米ごはん』

9月5日は北町小学校の開校記念日です。おめでたいこの日にちなみ、赤い色が綺麗で、ポリフェノールを含んだ赤米ごはんを炊いてお祝いします。

#### 10日(月) 重陽の節句メニュー『菊花しゅうまい』

9月9日は「重陽(ちようよう)の節句」です。桃の節句や端午の節句と同じ五節句のひとつです。中国では菊の花が不老長寿の薬草とされ、この日に菊の花を浮かべた「菊酒」を飲んで邪気をはらう風習があり、「菊の節句」ともいわれます。給食では10日に、シュウマイの皮の代わりに、とうもろこしを肉団子にまぶして蒸した「菊花しゅうまい」を出します。菊の花のようにかわいらしく作ります。

#### 20日(木) お彼岸メニュー『お彼岸あんこもち』

9月20日は彼岸入りです。毎年お彼岸メニューに「おはぎ」を作っていますが、衛生管理の徹底を踏まえ、今年はお彼岸メニューとして「お彼岸あんこもち」を作ります。白玉餅を手作りし、魔除けの赤色が由来の小豆を使って、手作りあんこを白玉餅にかけます。この日は、秋の実りをたくさん入れた秋いっぱいごはんと共に出します。

#### 25日(火) 十五夜メニュー『お月見団子』

今年の十五夜は9月24日です。この日の月は「中秋の名月」と呼ばれます。給食では25日に十五夜の行事食として、「お月見団子」を出します。また、この日は秋の味覚“鮭”を使った「鮭ちらし寿司」を作ります。

★9月は秋の味覚をたくさん使う予定です。今年の秋が実りの多い季節となることを祈りながら、また、その実りに感謝しながらいただきます！

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	Kcal	g	%	mg	mg	Aμg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	Cmg	g
北町小平均	616	23.3	28.8	335	2.3	248	0.34	0.47	25	4.3
学校給食摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5