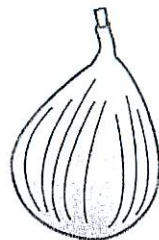


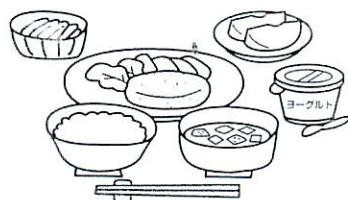
# 9月給食たより



平成27年9月1日  
練馬区立向山小学校

楽しい夏休みは終わってしまいましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中だるさを感じたりする人が多くなります。これは、休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き・朝ごはん、そして朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に登校しましょう！！

生活リズムをととのえるために！！



起きたら  
朝日を  
浴びる



朝・昼・夕  
の規則  
正しい食事



日中は  
明るい所で  
体を動かす



夜は早めに  
ふとんに入り、  
しっかり眠る



お月見をしてみませんか？



お月見は、旧暦の8月15日に『月』を鑑賞する行事をいいます。『中秋の名月』・『十五夜』・『芋名月』と呼ばれ、月見のルーツはまだよくわかっていないようですが、最近の研究によれば中国各地で月見の日に里芋を食べることから元々は『里芋収穫祭』であったという説が有力となっています。その後、中国宮廷行事としても行われるようになり、奈良時代から平安時代の頃に日本に入ってきたようです。

今年の『中秋の名月』は、9月27日(日)です。ご家族で美しい『月』鑑賞をしてみたいはいかがでしょうか！！給食では、2日早い9月25日(金)に『お月見団子汁』で白玉団子を月に見立てた汁もので『お月見献立』を実施します。



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

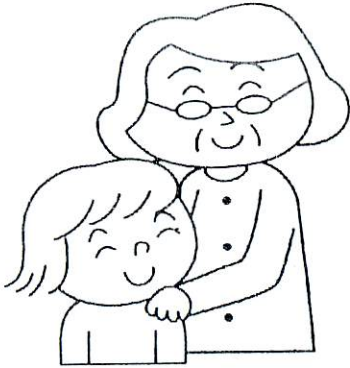
# 食事に『ま・ご・わ・や・さ・し・い』を



『まごはやさしい』という言葉をご存じですか？

ま・ご・は・や・さ・し とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を、覚えやすく並べたもので、健康な食生活のために取り入れたい食材です。

給食の食材の中にも積極的に取り入れています。ご家庭の食事の中でも取り入れていただければご家族の『成人病予防』にも効果があります。



<p><b>め</b></p> <p><b>豆類・豆製品</b> (大豆、小豆、豆腐、納豆など)</p>	<p><b>ま</b></p> <p><b>種実類</b> (ごま、アーモンド、ピーナッツなど)</p>	<p><b>わかめ</b></p> <p><b>海藻類</b> (わかめ、ひじき、のりなど)</p>	
<p><b>さい</b></p> <p><b>野菜類</b> (緑黄色野菜、淡色野菜)</p>	<p><b>かな</b></p> <p><b>魚介類</b> (魚、骨ごと食べる小魚、貝など)</p>	<p><b>いたけ</b></p> <p><b>きのこ類</b> (しいたけ、しめじ、えのきたけなど)</p>	<p><b>いも</b></p> <p><b>いも類</b> (じゃがいも、さつまいも、さといもなど)</p>

## <7月13日から7月17日使用食材一覧>

- ・北海道・バター、片栗粉、みそ
- ・宮城・豆腐、油揚げ
- ・岩手・鶏がら、鶏肉
- ・青森・にんにく、ごぼう、人参、トマト、かぶ、白菜
- ・栃木・にら、卵
- ・福井・麦
- ・茨城・ねぎ、じゃがいも、かぼちゃ
- ・長野・えのき、レタス
- ・神奈川・豆腐、すいか、パン粉、チーズ
- ・群馬・玉ねぎ、ゴニヤ、枝豆、ズッキーニ
- ・千葉・油揚げ、マッシュルーム
- ・埼玉・小松菜、卵、ねぎ、なす、枝豆
- ・静岡・かつお節
- ・愛知・青のり
- ・愛媛・かつお節
- ・高知・生姜
- ・鹿児島・かつお節
- ・宮崎・切り干し大根
- ・パラグアイ・ごま
- ・ペルー・いか
- ・インドネシア・ちりめんじゃこ
- ・韓国・さわら

<学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします>

引き落とし日 9月7日(月)です。