

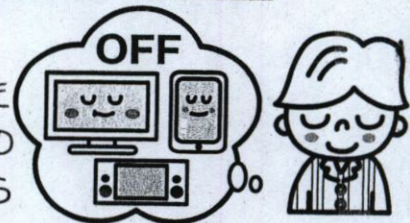
# 9月 給食たより

平成29年9月1日

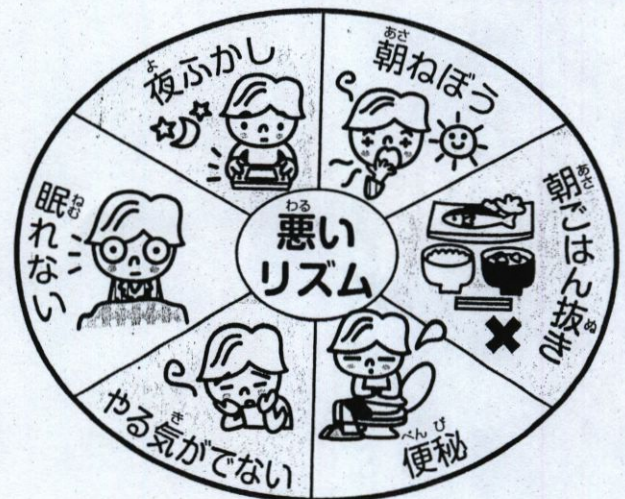
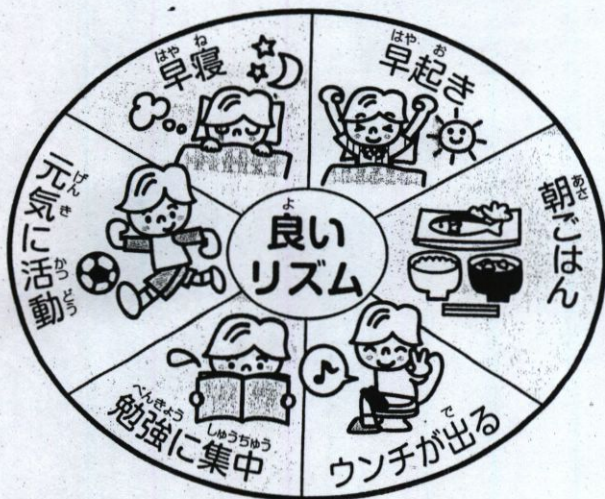
練馬区立向山小学校

## 生活のリズムを整えましょう！！

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかかなかったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。夜は夜更かししないで、早めに寝るように心がけましょう。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンを使用をやめて、ゆったりした気持ちで過ごしましょう。



### <給食一口メモ>

秋刀魚(サンマ)がおいしい季節になりました。北太平洋に生息する秋刀魚は、9月頃になると産卵のため北海道沖か九州沖に向かって南下していきます。このため日本近海で脂がのっておいしい秋刀魚がたくさん氷揚げされます。秋刀魚の脂には、脳の動きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や血の流れをよくするEPA(エイサノ酸)が豊富に含まれています。28日の給食は「秋刀魚の蒲焼丼」です。旬の味をたくさん味わってください。

### <7/11~20までの使用食材産地一覧>

- ◇北海道・・・鮭、ホウレンソウ、みそ、バター、大根
- ◇青森・・・にんにく、豚肉 ◇宮城・・・豆腐
- ◇岩手・・・鶏がら、鶏肉 ◇山形・・・油揚げ
- ◇新潟・・・すいか ◇栃木・・・卵、トマト
- ◇群馬・・・三葉、キャベツ、わかり、豚骨、こんにやく
- ◇茨城・・・ツツジ、なす、赤ピーマン、卵、ねぎ、南瓜
- ◇埼玉・・・豚骨、小麦粉 ◇東京・・・小松菜、だいこん
- ◇練馬区・・・小松菜 ◇長野・・・ズッキーニ、粉寒天
- ◇千葉・・・いんげん ◇静岡・・・かつお節、昆布
- ◇バトナム・・・むきえび ◇欧州・・・鯖 ◇ベルギー・・・いか

かつ ついたち  
**9月1日**  
ぼう さい ひ  
**防災の日**



# 食の備えは万全ですか？



今年は、突然の大雨などもあり災害に遭う地域が増えています。地震や台風などによる大規模災害が起きたときに備え、最低3日分できれば1週間分程度の食料品を備蓄しておくで安心です。9月1日の防災の日に合わせ、家庭での備蓄品を見直すとともに、災害時を想定して、非常食や防災食を実際に作って食べる体験をしてみたいかがでしょうか。

## ひとり 1人1日分の食品例

※参考資料：兵庫県作成「災害時の食に備える」

みず 水1ℓ

にく さかな だいず 肉・魚・大豆などの缶詰 1缶

やさい 野菜の缶詰 1缶

野菜ジュース 200cc

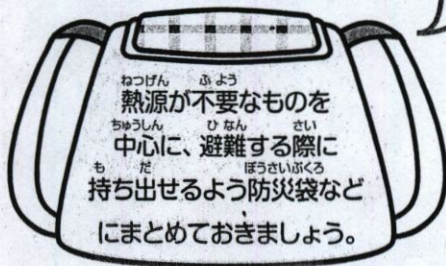
かんパン、パンの缶詰 1缶

ごはん ご飯 (缶詰、レトルト、アルファ米) 1~2食分

きりもち みすもど (水戻しできるものが便利) 2個

もち

好きなお菓子



おはし・スプーン・フォーク

ウェットティッシュ

はさみ

ウェットティッシュ

マッチやライター

紙皿・紙コップ

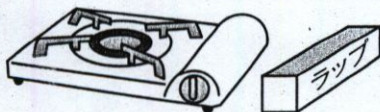
缶切り

## び ちく しょくりょう ひん れい 備蓄食料品例

★日ごろから日持ちのする食品を買い置きし、使ったらその都度買い足すようにすると無駄がありません。

★水	★主食 (エネルギー源になるもの)	★主菜 (たんぱく質源になるもの)	★副菜・その他
いんりょうすい 飲料水として1人当たり1日1ℓ、調理などに使う水を含めて3ℓ程度備えておきましょう。	せいまい むせんまい 精米・無洗米、レトルトのご飯・おかゆ、アルファ米、小麦粉、もち、乾めん、即席めん・カップめん、パン、乾パンなど。	にく さかな だいず 肉・魚・大豆などの缶詰、カレーなどのレトルト食品、乾物(煮干し、カツオ節、桜エビ)、ロングライフ牛乳など。	やさい くだもの 野菜・果物の缶詰やジュース、乾物(切り干し大根、ひじき、わかめ、きのこ)、日持ちのする野菜や果物類、即席の汁物、調味料、お菓子など。

★電気・ガス・水道が使えないことを想定し、カセットコンロなどの熱源と燃料、鍋、ラップ、アルミホイル、ビニール袋、使い捨て手袋、除菌スプレーなども備えておくで安心です。



★高齢者、乳幼児、食物アレルギーのある人、食事療養が必要な人がいる場合など、家族の状況に合わせて、食品を備えておきましょう。



学校給食費の徴収にご協力お願いいたします。

9月の引き落とし日は、9月5日(火)です。



早寝 早起 朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」