

# 給食だより9月号

令和元年 9月 2日

練馬区立向山小学校

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

夏休みが終わり、2学期が始まりました。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・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整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



## 食事に「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を



「まごわやさしい」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。



**まめ**  
大豆類・豆製品  
(大豆、小豆、豆腐、納豆など)

**こま**  
雑穀類  
(こま、アーモンド、ピーナッツなど)

**わかめ**  
海藻類  
(わかめ、ひじき、のりなど)

**やさい**  
野菜類  
(緑黄色野菜、淡色野菜)

**さかな**  
魚介類  
(魚、青ごまを食べる小魚、貝など)

**しいたけ**  
きのこ類  
(しいたけ、しめじ、えのきたけなど)

**いも**  
いも類  
(じゃがいも、さつまいも、さといもなど)

## 今月の給食から

今年の十五夜は9月13日です。お月見のお供えには月見だんごが一般的です。昔から秋に収穫した穀物を神様や仏様にお供えし、感謝する習慣がありました。給食では、月見団子を献立に入れました。

## 7月 主な給食食材産地

いんげん…千葉県 白菜・セロリ・レタス…長野県 きゅうり・キャベツ・ズッキーニ・たまねぎ…群馬県 ごぼう…宮崎県 冬瓜…愛知県 トマト・にんにく…青森県 ピーマン…茨城県・宮崎県 アスパラガス・もやし…栃木県 生薑…高知県 にんじん…青森県 北海道 大根…北海道 小松菜…東京都 じゃがいも…愛知県 とろもろこし・ニラ・ねぎ・ピーマン・れんこん…茨城県 にんじん…千葉県 精米…青森県 鶏肉…岩手県 山梨県 豚肉…岩手県・群馬県 いか…北太平洋 鮭・たら…北海道 いわし…鳥取県 さば・ししゃも…ノルウェー ちりめんじゃこ…愛知県

給食費の引き落としにご協力ください。  
9月の引き落とし日は10日(火)です。