

給食だより 9月

令和4年度
練馬区立向山小学校



夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとするよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ごはんなどの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



ビタミンB1を多く含む食品



アリシンを含む食品

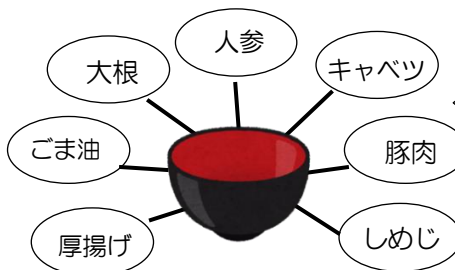


2学期も朝ごはんを食べてから登校しましょう。

朝ごはんは、寝ていた脳や体を目覚めさせるスイッチとして、とても大切な食事です。夏休みに規則正しい生活ができなかった人は、朝ごはんをしっかり食べて、1日の生活リズムを取り戻しましょう。時間がなくても、みそ汁や、スープに野菜や、お肉を入れて、具たくさんにすれば栄養満点の朝ごはんになります。



ごはんは、小松菜とじゃこのふりかけをかければ、カルシウムもしっかりとることができます。



具たくさんのみそ汁やスープを朝ごはんに活用しましょう。

野菜、芋類、肉、大豆製品を入れることによって、栄養価も高くなり、汁を飲むことで、汁に溶け出た栄養も取ることができ、水分補給にもなります。

9月の給食しょうかい

- 7日 9月の果物は梨です。
- 9日 五節句のひとつで、9月9日を「重陽の節句」といいます。「菊の節句」とも呼ばれているため、給食では、ターメリックで黄色く色をつけたもち米を、肉団子につけてから蒸す「菊花蒸し」をつくります。
- 15日 今月の魚は「鮭」です。9月～11月は、「秋鮭」が旬を迎えます。
- 27日 今月は「東京」の郷土料理を紹介します。「深川めし」は、東京を代表する郷土料理で、江東区深川で誕生したあさりの入ったごはんです。漁師さんがパッと食べられるようにつくられた、ごはんにあさりを煮た汁をかけて食べるものと、あさりを入れて炊き込みごはんにしたものがあります。給食では、炊き込みごはんをつくります。

給食委員会より



6月末から7月にかけて、給食委員会では、給食について、それぞれの班でまとめた内容を放送やMeetを使って発表しました。SDGsについて調べたり、給食で使う食材や、調理中の写真を使ってクイズを出したり、沖縄料理についても調べました。

おもな野菜の産地 7月分

- | | | | |
|-------------|--------------|---------------|---------------|
| *玉ねぎ・・・群馬県 | *ピーマン・・・茨城県 | *チンゲンサイ・・・埼玉県 | *キャベツ・・・群馬県 |
| *人参・・・千葉県 | *しょうが・・・高知県 | *大根・・・青森県 | *ニラ・・・群馬県 |
| *じゃが芋・・・長崎県 | *にんにく・・・青森県 | *もやし・・・栃木県 | *冬瓜・・・愛知県 |
| *ねぎ・・・茨城県 | *白菜・・・長野県 | *いんげん・・・千葉県 | *とうもろこし・・・茨城県 |
| *きゅうり・・・青森県 | *かぼちゃ・・・鹿児島県 | *小松菜・・・東京都 | *なす・・・東京都 |

今月の給食費の引き落としは 9月15日(木) です。
前日までに口座への入金をお願いします。