

給食だより 9月

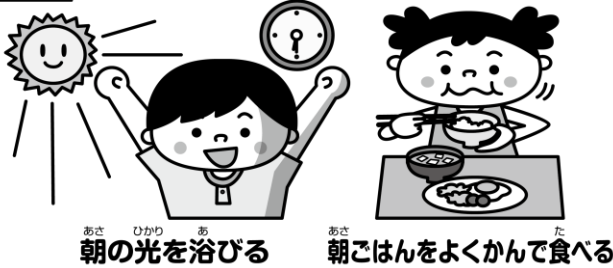
令和5年度
練馬区立向山小学校



生活リズム 乱れていませんか?

2学期がスタートしました。夏休み明けは、朝起きられなかったり、体や心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因のひとつが「生活習慣」の乱れにあります。夏休み中、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりしませんでしたか? 生活リズムを整えるには、朝起きたら太陽を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることが重要です。朝ごはんを食べることは、排便にもつながり、すっきりした気持ちで1日をスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣



スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。

2学期も朝ごはんを食べてから登校しましょう。

こうすれば忙しい朝でも簡単朝ごはん!

牛乳や野菜ジュース、お茶など水分も忘れずに。熱中症の予防にもなります。



汁ものには、肉、手、野菜などをたっぷり入れれば、おかず代わりにもなります。例えば肉団子になって売っているお肉を買って使えばさらに簡単にタンパク質も入った汁ものをつくることができますよ。

主食の糖質は脳や体を動かすパワーになります。必ず食べるようにしましょう。小魚入りのふりかけなどをかければ、カルシウムも補給できますね。

9月の給食しょうかい

- 4日(月) 旬の果物の「梨」が登場します。
- 7日(木) 「真珠団子」は、ひき肉のまわりにもち米をつけて蒸したものです。
- 12日(火) 旬の魚を紹介しします。9月は「鮭」です。とても身近で、いつでも食べられる魚ですが、実は9月から11月に旬を迎えます。この時期の鮭は「秋鮭」と呼ばれています。
- 19日(火) 世界の料理の日です。今月は、サモア料理の「カレモア」を紹介しします。「カレモア」は、サモアのカレー料理です。「カレ」はカレー、「モア」はとり肉のことです。サモアは9月8日から開催されるラグビーワールドカップで、日本が対戦する国のひとつです。
- 27日(水) 「深川めし」は東京の郷土料理で、江東区の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、ごはんにあさりを煮た汁ごとかけて食べるものと、あさりを入れて炊きこ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作ります。
- 29日(金) 29日は中秋の名月で、月がきれいに見える日です。給食では月見団子を入れた汁を作ります。



おもな野菜の産地 7月分

*玉ねぎ・・・香川県	*ねぎ・・・茨城県	*かぼちゃ・・・茨城県	*キャベツ・・・群馬県
*じゃが芋・・・茨城県	*ピーマン・・・茨城県	*なす・・・群馬県	*とうもろこし・・・茨城県
*人参・・・青森県	*ごぼう・・・群馬県	*冬瓜・・・静岡県	*小松菜・・・東京都
*大根・・・青森県	*チンゲン菜・・・茨城県	*きゅうり・・・群馬県	*すいか・・・千葉県
*もやし・・・栃木県	*パプリカ・・・静岡県	*里芋・・・鹿児島県	

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