



令和4年9月1日  
練馬区立大泉北小学校

9月の給食より

「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク



生活リズムを整えよう!

2学期が始まりました。給食は明日から開始です。給食時間の過ごし方について再度確認を行い、感染対策徹底に努めてまいります。

休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、体の不調が起こりやすくなります。体の調子を戻すためにも、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べること、そして日中は体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお寝ことができ、生活リズムが整います。また、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



もうすぐ十五夜給食!

「十五夜」ってなあに?

おそなえもの

月見団子、稲に見立てたすすき、収穫された農作物をお供えます。十五夜のとときには、さいもをお供えることが多く、「いも名月」とも呼ばれます。

東アジアで共通のお祝いごと



十五夜は東アジア各地で祝われます。中国では「中秋節」、韓国では「秋夕(チュソク)」といいます。また英語では、9月の満月を「ハーベスト・ムーン」といいます。



主に月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみ(旧暦)で、8月15日に当たる日です。夜は涼しく、空気の澄んでいることで、1年の中で1番美しい満月とされています。

一食あたり平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
月平均 (中学年)	587	16.0	31.4	339	2.3	243	0.42	0.5	26	2.5	5.7

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより30~40kcalほど低く算出されます。学校給食摂取基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

・9日(金)・・・重陽の節句献立  
古来中国では「奇数=縁起の良い陽の数」とされていました。奇数の中でも一番大きい9が重なるこの日を「陽が重なる(重陽)」として祝いました。菊の節句とも言われているため、給食では菊をイメージして菊花しゅうまいを作ります。

・12日(月)・・・十五夜献立  
12日は、十五夜です。「中秋の名月」ともいいます。給食では、月見汁と月見団子を作ります。月見みたらし団子は、白玉粉と絹ごし豆腐から作っているので、もちもちでやわらかい出来上がりです。1つ1つ調理員さんが手作りします。

・16日(金)・・・インドネシア料理献立～食育の日～  
毎月19日は食育の日です。9月の食育の日は、インドネシアの料理であるナシゴレンが給食に登場します。本場でも使われている調味料であるチリソースとオイスターソースなどを使用しつつも、子どもが食べやすいように味付けをします。

・30日(金)・・・都民の日献立  
1898年10月1日、東京市が誕生しました。これを記念して、東京生まれの野菜「こまつな」、東京が全国生産量第2位である「ブルーベリー」、練馬区産の「小麦粉」を使った新メニューを提供します。



近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。一度大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日頃から少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

【SDGs その④ 廃油のゆくえ】

大北小では、毎月約80kgの揚げ油を使います。使用済みの油(廃油)をもし水に流すと、大きなダメージを受けるのは川や海です。廃油で汚染された皮や海は美しさを失うだけでなく、魚や魚を食べる鳥たちにも大きな影響を及ぼします。練馬区では学校で使用する油をリサイクルに出しています。回収業者へ依頼し、包装紙やパッケージの印刷採色のインク、家畜や野菜栽培の飼肥料に生まれ変わります。ご家庭では、揚げ物をした後の油をどのように処理していますか? 家庭で使用される食用油の廃棄量は、年間13万トンとされています。廃油で作る「エコキャンドル」もおすすめです。持続可能な社会のためにも資源を積極的に活用していきましょう。



\*保護者の方へのお願い\*  
令和4年度、給食費第5回目の引き落としは、**9月12日(月)**となります。残高確認をよろしくお願ひいたします。また、給食当番の白衣、配膳台カバーの洗濯をお願いしております。ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。