

平成 27 年度  
**9 月給食だより** 練馬区立南が丘小学校

早ね・早おき・朝ごはん  
 「早ね早おき朝ごはん」運動シンボルマーク



まだまだ残暑厳しい日が続いています。  
 食事や睡眠をきちんととって、生活リズムを整えると、  
 日中の暑さの中でも勉強や運動など、元気に活動できるようになります。  
 早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活を心がけましょう。

☆マナーを守って、楽しい給食時間にしましょう！  
 今月の給食目標は「楽しい話題で仲良く食べよう」です。  
 給食は、学校でのお昼ごはんの時間であるとともに、食事を通じて  
 様々なことを学ぶ時間でもあります。  
 正しい食べ方や食事マナーを身に付け、友達や先生と一緒に、楽しい給食  
 時間を過ごしましょう。

☆準備や後片付け～感謝の気持ちをこめて、あいさつも忘れずに～  
 給食の前には、必ず手をあらいましょう。  
 給食当番以外は、席について静かに待ちましょう。  
 後片付けのルールを守りましょう。



☆食べ方～姿勢を正し、楽しい雰囲気でお楽しみましょう～  
 よく噛んで、パンやご飯とおかずを交互に食べましょう  
 嫌いなものでも、一口食べてみましょう  
 汚い話など、友達が嫌がる話はせず、楽しい話をしながら食べましょう。

〈7月に使用した、原材料の産地〉  
 ○牛乳 千葉、群馬、北海道 岩手 宮崎 和田 青森

にんにく	青森	ほんしめじ	長野	いか	ペルー・北太平洋
しょうが	高知	たまねぎ	高知・佐賀	えび	ベトナム
にんじん	青森・千葉	ほうれんそう	埼玉・東京		
白菜	長野	セロリ	愛知	ホキ	アルゼンチン
もやし	栃木	ピーマン	茨城		
ながねぎ	栃木・茨城	たけのこ	愛媛	しらすぼし	兵庫
豆もやし	群馬	小松菜	埼玉	にぎす	島根
ごぼう	宮崎	さやいんげん	千葉	鶏肉	青森・岩手
キャベツ	練馬区・茨城	チンゲンサイ	千葉	豚肉	茨城・埼玉
きゅうり	岩手	プラム	山梨		
大根	北海道・青森	精米	秋田		
じゃがいも	長崎・茨城	ヒメタマゴ	練馬区内産		



9月の給食から

- ・3日(木)は☆連合水泳記録会☆です。食べやすいように“丼ぶり”ものです。
- ・25日(金)は27日(日)“十五夜”にちなんでフルーツ白玉です。  
 満月に見立てて白玉だんご使用をします。

学校給食費の集金にご協力をお願いいたします。  
 ※9月分を、9月10日(木)に引き落としいたします。

一人一回当たり平均栄養摂取量

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	632	24.7	29.0(20.4g)	338	2.4	284	0.48	0.57	30	4.6	2.8
摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー全体の25～30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満