

令和元年度

9月給食だより

練馬区立南が丘小学校

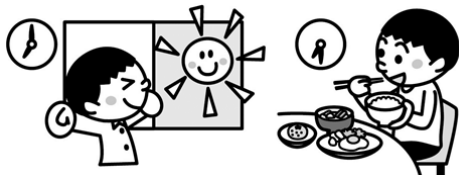


はやねはやおあさ
早寝早起き朝ごはん
はやねはやおあさ
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続くそうですね。体調には十分注意して過ごしましょう。さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。

1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。



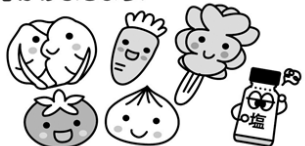
食生活をチェック!

- 1日3食、規則正しく食べている
- 腹8分目を心がけている
- 毎食、野菜を食べている
- 塩分のとり過ぎに気をつけている
- お菓子はとり過ぎないようにしている
- 1日1回は家族そろって食事をしている



野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう!

家族や仲間と食事をすることで、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。



<7月の主な給食食材と産地>

にんにく	青森	にんじん	千葉・青森	じゃがいも	長崎・茨城	きゅうり	群馬
玉ねぎ	兵庫・群馬	もやし	栃木	こまつな	埼玉・練馬	ししゃも	ノルウェー
だいこん	青森・北海道	しめじ	長野	長ねぎ	茨城	ホキ	アルゼンチン
しょうが	高知	ほうれん草	埼玉・群馬・練馬	キャベツ	練馬・群馬	さば	欧州
さいいんげん	千葉	ごぼう	青森	さといも	千葉	さけ	北海道
たけのこ	愛媛	えのき	長野	ピーマン	宮崎	ぶた肉	茨城
とうもろこし	練馬区	赤ピーマン	宮崎	小玉すいか	茨城	とり肉	岩手
なす	栃木	かぼちゃ	茨城	トマト	秋田		



地震や豪雨などの大規模な災害が発生した際には、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。

9月1日は防災の日、ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、家族の状況に合わせ、必要なものが足りているかを確認する機会にはいかがでしょうか。

非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ク法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。



9月の給食から

☆●♪☆●♪☆●♪☆●♪☆●♪☆●♪☆●♪☆

☆5日(木)は、6年生の連合水泳記録会の日です。この日のメニューは、筋肉をつくるたんぱく質や運動するときのエネルギーをつくるのをサポートしてくれる働きのあるビタミンB1を含む「豚肉」を使った旨煮丼と中華スープです。よく噛んで食べましょう。

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13日(金)に引き落としいたします。

