

令和3年度

9月給食だより

練馬区立南が丘小学校
校長 後藤 京子



はやねはやき あさ
早寝早起き朝ごはん
はやねはやき あさ
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!

ながいようで、あつという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気がでなかつたりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、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、そして日中は外で体を動かすことが必要です。そうすると、夜もぐっすりとお寝することができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、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...



<7月に使用した給食食材と産地>

大根	北海道	にんじん	千葉・青森	玉ねぎ	兵庫・香川	長ねぎ	茨城・青森
小松菜	練馬	生姜	高知	にんにく	青森	セロリ	長野
キャベツ	群馬	ごぼう	宮崎	たけのこ	愛媛	じゃがいも	茨城・長崎
もやし	栃木	ピーマン	茨城	しめじ	長野	えのき	長野
にら	高知	きゅうり	群馬	チンゲンサイ	茨城	さといも	愛媛
なす	群馬	かぼちゃ	青森	小玉すいか	新潟	みかん	神奈川
トマト	青森	鶏肉	岩手	豚肉	茨城	さば	欧州

生活習慣を見直してみませんか?

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。



食生活と健康は深く関係しており、食べすぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。食生活を見直し、改善する機会にいただければと思います。

家族みんなで! できることから始めてみましょう...

初級	中級	上級
<ul style="list-style-type: none"> よくかんで食べる お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする いつもより多く歩く 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜料理を1品増やす 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける 毎朝、ラジオ体操をする 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな食品をバランスよく食べる 栄養成分表示を見て食品を選ぶ 30分以上の運動を週2回以上行う

9月の給食から

☆2日(木)は、南が丘小で初登場の「鉄火みそ」を作ります。大豆とみそを合わせた料理で、貧血予防となる鉄分が多く含まれています。
☆16日(木)は、沖縄の郷土料理である「タコライス・ソーキ汁」を作ります。ソーキ汁とは、沖縄県で消費量が日本一の昆布と、疲労回復効果のあるビタミンB1が含まれる豚肉などを使った汁物です。お楽しみに!(*_*)

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(金)に引き落としいたします。