



給食だより

令和4年9月
練馬区立
石神井中学校

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑が厳しい日が続きます。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミン B1 は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏場は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



ビタミンB1を多く含む食品



アリシンを含む食品

<今月の献立から>

5日:「枝豆入り茶飯・さばの立田揚げ・もみうり・白菜みそ汁」 ~奈良県~

6日:「衣笠井・京風みそ汁・抹茶ケーキ」 ~京都府~

3年生が修学旅行で行く奈良県と京都府にちなんだ料理を取り入れます。

9日:「2色の菊花蒸し・菊のすまし汁」 ~重陽(ちょうよう)~



9月9日は「重陽の節句」と呼ばれる日です。古来、中国では奇数は縁起の良い“陽”の数とされ、中でも一番大きな9が重なるこの日を「陽が重なる(重陽)」として祝いました。日本でも中国の影響を受け、「菊の節句」としてこの日に観菊の催しなどが行われています。給食では、白菊(肉団子の周りに細切りにしたシュウマイの皮と銀杏をのせたもの)と黄菊(色付けしたもち米をまぶしたもの)の「2色の菊花蒸し」と菊の入ったすまし汁を作ります。

<7月分使用食材の産地>

食材	枝豆 とうもろこし	ピーマン なす 小松菜 さやいんげん	にんじん きゅうり 大豆	まいわし さば すいか	にんにく トマト 鶏肉 鶏卵	もやし 卵	こんにゃく 豚肉 玉ねぎ レタス ほうれん草	えのきだけ ズッキーニ セロリ パセリ 白菜	ねぎ 赤ピーマン かぼちゃ	干し椎茸
産地	練馬区	東京	多古町 (産直品)	千葉	青森	栃木	群馬	長野	茨城	大分
食材	あなご	レモン	冬瓜	じゃがいも まあじ	生姜	白いんげん豆 昆布 大根 たこ	ゴーヤ オクラ	ごぼう	しらす干し	粉チーズ
産地	島根	広島	愛知	長崎	高知	北海道	鹿児島	宮崎	高知	兵庫

学校給食費の納入にご協力ください!

今月の引き落とし日は、初回5日(月)、再振替20日(火)です。残高のご確認をお願いします。