



9月給食だより



令和2年9月
練馬区立
石神井西中学校

<栄養バランスの良い食事を心がけましょう>

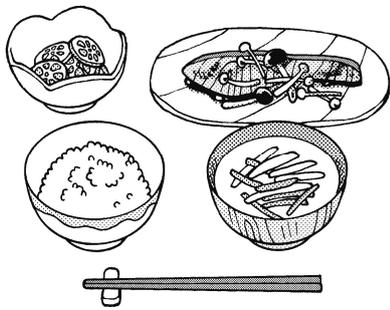


栄養バランスのよい食事をとろう

今月の給食目標は、「バランスのとれた食事について考えよう」です。わたしたちの体は、わたしたちが食べたものからつくられています。また、生きるためのエネルギーも食べたものからとり入れています。丈夫な体をつくるためにも、元気な毎日を送るためにも、色々な種類の食べ物を組み合わせて、栄養をバランスよくとれる食事をするのが大切です。

●主食・主菜・副菜・汁物の組み合わせを意識しましょう

栄養バランスよい食事をしようと思ってたんぱく質、脂質、炭水化物・・・とひとつひとつ考えると難しく思ってしまうかもしれませんが、主食・主菜・副菜・汁物の組み合わせで食べるだけでも、自然と栄養バランスのよい食事になってくれます。



主食・・・米飯、パン、めん類などで、炭水化物の供給源になります。

主菜・・・魚、肉、卵、豆・豆製品などのおかずでたんぱく質や脂質の供給源になります。

副菜・・・野菜、海藻、きのこ、いものおかずで、ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。

汁物・・・汁の具を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます。

<8月分 主な使用食材の産地>



食材	きゃべつ、白菜	豚肉	にんじん、たまねぎ、じゃがいも	にんにく、きゅうり、ねぎ、さやいんげん、ごぼう、
産地	長野	千葉	北海道	青森
食材	米	もやし	むきえび	サバ
産地	秋田	栃木	ベトナム	ノルウェー

<今月の献立から>

9日：「2色の菊花蒸し」 ～重陽の節句～

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「菊の節句」としてこの日に観菊の催しを開いて長寿を祈ったり、旧暦の9月9日が収穫の季節だったことから収穫を祝うお祭りを催し、旬の栗ごはんを味わうなど古くから秋の節句として親しまれてきました。

給食では菊にちなんで、白菊（肉団子の周りにシュウマイの皮をつけたもの）と黄菊（色付けしたもち米をつけたもの）の「2色の菊花蒸し」を出します。



学校給食費の納入にご協力ください！

9月分の引き落としは、9月30日（水）です。 残高のご確認をお願いします。