



もうすぐ待ちに待った夏休みです。暑い夏の間を元気に過ごすためには、早寝、早起きの規則正しい生活と、栄養バランスの良い、1日3回の食事が大切です。

9月からも、安心安全で子供たちが喜ぶおいしい給食を作り努めてまいります。今後とも、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。



きゅうしよくむくひょう
9月の給食目標
きそくただ
規則正しいリズムで
からだ
じょうぶな体をつくろう



生活リズムのととのえ方

はやお はやね
早起き、早寝をする



よ あさねほほう
夜ふかしや朝寝坊
などは、日中の
たいちようぶりよう
体調不良や脳の
はたら えいきよう
働きにも影響を
あた はやお
与えます。早起き、
はやね こころ
早寝を心がけましょ
う。

あさ ひかり あ きそくただ しよくじ
朝の光を浴びる 規則正しく食事をとる



あさ ひかり あ
朝の光を浴びる
と、わたしたちに備
わっている生体
せいたい
時計を地球の1日
ちきゅう にち
24時間周期に合わせ
ることができま
す。

きそくただ しよくじ
規則正しく食事をとる



いち かい しよくじ
1日3回の食事
をきちんととり、
ちようしよく き
朝食は決まった
じかん
時間にとることで、
いち
1日のリズムがつく
りやすくなります。

にっちゅう かつどうてき
日中は活動的に過ごす



にっちゅう
日中は、なるべく
そと で
外に出て、
かつどうてき
活動的に過ごし
よる
と、夜によく眠る
ねむ
ことができます。

令和3年7月19日
練馬区立旭丘小学校

Q. はしの下に手を添えるのはマナー違反？

A. 汁気が多い料理を食べる時に、はしの下に手を添えて食べていませんか？

これは、してはいけないことです。汁が落ちて手が汚れてしまうことがあります。

たとえば、天ぷらを天につけて食べる時などは、器を持って食べるとよいでしょう。



◆今月の献立から◆

◇9日(月) **重陽の節句**(菊花しゅうまい・菊花汁)

桃の節句(3月3日)や、端午の節句(5月5日)のように、五節句のひとつです。この日は、菊の花を浮かべたお酒を飲み、長寿を祝うことから、「菊の節句」とも呼ばれています。給食では、肉団子にもち米をまぶして、菊の花のように見立てた「菊花蒸し」を作ります。

◇21日(火) **十五夜**(いものこ汁・月見団子)

十五夜は、平安時代に中国から日本へと伝わったとされる月見の風習です。十五夜の時期には里芋などの芋類が収穫されることから「芋名月」とも呼ばれています。給食では、里芋を使った「いものこ汁」、お月様に見立てた「月見団子」を作ります。

◇24日(金) **秋のお彼岸**(二色おはぎ)

秋のお彼岸のちょうど真ん中にあたる日を秋分の日といい、秋分と前後3日間を含めた7日間を「秋のお彼岸」といいます。給食では、お彼岸にお供える「おはぎ」を作ります。

◇16日(木) **リクエスト給食**

今月は、5年生のリクエスト給食です。献立は、当日までのお楽しみです♪

に 似ているけれど全然違う

しょうひきげん
消費期限

と

しょうみきげん
賞味期限

しょうひきげん
消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態で定められた方法により保存した場合の期限です。一度開封したら早めに食べましょう。

しょうみきげん
賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



給食の食材の主な産地(6月)

- 東京都(長ねぎ、小松菜、いんげん、ミニトマト、トマト、じゃが芋)
- 練馬区(キャベツ、大根、きゅうり、にんにく)
- 青森県(にんにく、卵、りんご)
- 山形県(アスパラガス)
- 茨城県(白菜、ピーマン、ちんげん菜、蓮根、メロン)
- 栃木県(もやし、なす)
- 群馬県(きゅうり)
- 静岡県(セロリ)
- 鳥取県(鶏肉)
- 千葉県(人参、にら、大根、マッシュルーム、さやえんどう)
- 神奈川県(ほうれん草)
- 高知県(生姜、万能ねぎ)
- 兵庫県(玉ねぎ)
- 鹿児島県(じゃが芋、ごぼう)
- 愛媛県(たけのこ)
- 北海道(玉ねぎ)
- 長野県(豚肉)
- 長野県(しめじ)