

# ❀9月給食だより❀

練馬区立豊玉小学校

## 夏休み明けも 元気にスタート!

夏休みが終わり、日に焼けた元気な子供たちの笑顔が豊玉小学校に戻ってきました。9月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。夏の疲れで体調が崩れやすい時期です。規則正しい生活のリズムと栄養バランスのとれた食事で元気に過ごしましょう!



### ～生活のリズムを整えよう～

夏休みが終わるとこんな人が多いようです。

自分の生活にあてはまる人はいますか?

夜更かしをして、朝起きられない

夜食を食べて、朝食が食べられない

気分が悪くなる

### 規則正しい食生活は、規則正しい生活のもと!

食事のリズムは、生活のリズムを整え、体調をよくすることにつながります。

朝・昼・夜の3食をしっかり食べて、正しい生活のリズムを取り戻しましょう。

### ★元気な子はこんな子

朝、すっきり目が覚めて、朝食が食べられます。

授業に集中でき、活発に運動できます。



早寝早起き朝ごはん「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



## 今月の給食から



【新メニュー】  
11日 ハムカツサンド

2枚の食パンに自分でハムカツとキャベツをはさんで食べるセルフサンドです。

12日 鶏肉の七味焼き

しょうゆ、みりん、しょうが、にんにく、七味唐辛子などで下味をつけたお肉です。

13日 かぼちゃの煮付け

かぼちゃは今が旬のお野菜で、煮付けにすると、素材の味を楽しむことができます。カロテンという栄養素をたくさん含んでいるので、皮膚や粘膜の抵抗力を高める働きがあります!

【行事食】  
26日 お月見献立

30日のお月見にちなんで、手作りのみたらし団子を出す予定です。

### 9月の食材のおもな産地

※あくまで予定です。

食材名	産地	食材名	産地
じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道
えのきたけ	長野	にんじん	北海道
はくさい	長野 茨城	ねぎ	千葉 茨城
チンゲンサイ	茨城	かぼちゃ	高知
こまつな	埼玉	ほうれんそう	群馬 埼玉

学校給食費の徴収にご協力おねがいます。  
今月の引き落とし日は、9月7日です。