



平成27年9月1日
 練馬区立豊玉第二小学校
 校長 佐野 匡
 栄養士 永山 真衣

夏休みが終わり、日に焼けた元気な子供たちの笑顔が学校に戻ってきました。
 休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。
 これは、休み中に生活リズムがみだれてしまったためです。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。

生活リズムをととのえるために

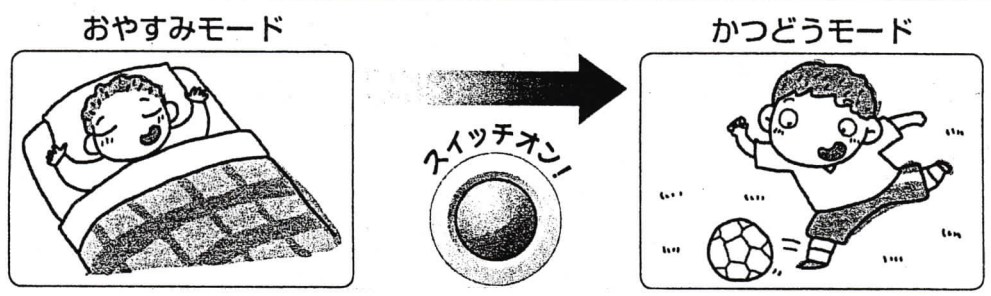
起きたら朝日を浴びる

朝・昼・夕の規則正しい食事

日中は明るい所で体を動かす

夜は早めにふとんに入り、しっかり眠る

朝ごはんを食べてめざましスイッチを入れよう!



3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう!

脳のめざましスイッチ

パン ごはん

体のめざましスイッチ

魚 肉・たまご

おなかすっきりスイッチ

やさい にも

さかなのはなし

あじ 鮎
 「参った!」というほど味がいい。昔からよく食べられてきた魚。

さんま 秋刀魚
 秋から冬にかけておいしい。刀のように細くて長いよ。焼いたさんまはおいしいね。

十五夜とおだんご

「十五夜」は、昔のこよみで8月15日の満月の夜です。昔は7、8、9月が秋でした。8月は秋の真ん中の月で、この月の満月は、一年の中でもとくに美しいことから「中秋の名月」ともいわれます。

「十五夜」の夜には、お月見をします。お月見には、満月に見立てた丸い形のおだんごやとれたばかりのさといもなどをおそなえします。おそなえするものは地いきによってちがいます。これらのおそなえには、無事に農作物をとり入れることができたことへの、かんしゃの気持ちがこめられています。

自然のめぐみにかんしゃする心を、大切に受けついでいきたいですね。

<9月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道	セロリ	長野県	かぶ	千葉県
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県	いんげん	岩手県 青森県	米	青森県産「つがるロマン」
にんじん	青森県 北海道	もやし	栃木県	さといも	愛媛県 埼玉県	鶏卵	茨城県
たまねぎ	群馬県 北海道	きゅうり	群馬県 青森県	トマト	青森県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
ごぼう	青森県	ねぎ	青森県 岩手県 秋田県	だいこん	青森県 北海道	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
キャベツ	長野県 群馬県	こまつな	埼玉県 東京都	ほうれんそう	北海道	牛乳	千葉県 群馬県 北海道
なす	埼玉県 群馬県	パセリ	長野県	えのきたけ	新潟県 長野県		岩手県 秋田県 宮城県 青森県

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。9月の引き落としは9月4日・16日(再引き落とし)です。