

9月給食だより



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク

平成 28 年 7 月 20 日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐野 匡
栄養士 志摩 啓子

長い夏休み中は、毎日の生活が不規則になりがちです。早寝・早起き・朝ごはんを大切に生活を送って、元気で爽やかな夏休みにしてください。休み明け、楽しい出来事やがんばった様子を聞くのを楽しみにしています。

「なつやすみ」・5つの注意

給食のない夏休み。いつもにも増して栄養バランスのとれた食事をしましょう。暑い夏は食品の衛生管理や熱中症予防にも十分に気を付けてください。朝昼夕の3食をしっかり食べ、夜更かしをせずに十分体を休めることも大切です。

生 ものの管理をしっかりと。肉の生焼けにも注意しよう！

ミ ネラル（カルシウム・鉄など）をしっかりとる。牛乳・乳製品や大豆製品、小魚、海そうなどを意識して食べよう！

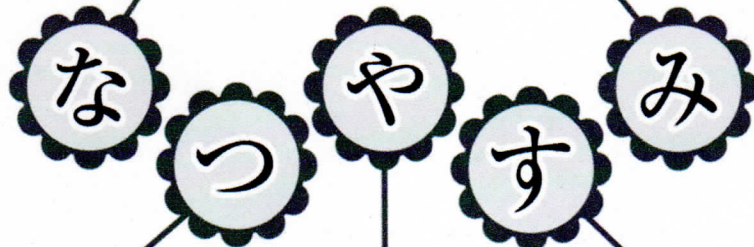
7月8日（金）

試食会を実施しました。

いただいた貴重なご意見は、今後の給食作りの参考にさせていただきます。ご参加ありがとうございました。



この日の給食は、梅ちりごはん、魚の香味焼き、じゃがいもの味噌汁、ごぼうチップサラダ、牛乳でした。



冷 めたい飲み物や食べ物をとりすぎないで。おやつは時間と食べる量を決めて食べよう！

野 菜を毎日食べる。旬のおいしい夏野菜をたくさん食べよう！

水 分補給を忘れずに。のどが渇く前に、水や麦茶などでこまめにとろう！

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
9月分平均	630	24.9	20.7(29.6%)	337	2.4	292	0.44	0.54	25	4.6	3.0
摂取基準	640	20 18~32	摂取エネルギー全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

<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
にんじく	青森県	じゃがいも	北海道	こまつな	東京都 埼玉県	ほうれんそう	岩手県 群馬県
しょうが	高知県	ねぎ	秋田県 山形県	セロリ	長野県	米	青森県産「つがるロマン」
にんじん	北海道	もやし	栃木県	キャベツ	長野県 岩手県	鶏卵	茨城県
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県	だいこん	青森県 北海道	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
ごぼう	群馬県 青森県	トマト	北海道 青森県 秋田県	いんげん	北海道 岩手県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県
なす	群馬県 埼玉県	チンゲン菜	長野県	えのきたけ	新潟県 長野県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県