いただきます

～給食だより　9月号～

アクセスはこちら

←ホームページにて毎日の給食を紹介しています。

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

令和７年９月１日
練馬区立豊玉南小学校
校　長　長谷川　修
栄養士　宗形　元美

夏休みが終わり、２学期が始まりました。豊玉南小の元気な子ども達の声が聞けて嬉しく思います。９月は、連日の猛暑の疲れも出てくる時期です。長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。９月の給食目標は、「生活のリズムを整えよう」です。２学期を元気よくスタートさせるため、そしてお休みモードを切りかえるためにも、朝早く起きてしっかりと朝食をとってから登校しましょう。

明日から給食が始まります。久しぶりにクラスのみんなと一緒に食べる時間を、楽しく過ごしてもらいたいと思います。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る

朝起きたときに日光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

朝日を浴びると、「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

また「よくかむこと」で頭のスイッチが入り、１時間目からすっきりした状態ですごせます。

食の備えを見直しましょう

1923年９月１日に関東大震災が発生したことにちなみ、**９月１日は「防災の日」**です。秋は台風シーズンということに加え、今年も、気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行って売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくと安心です。

水や食料品は最低３日分、できれば１週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

～7月の食育～

✱「１年生　とうもろこしの皮むき」

７月１５日に、１年生が、区内の井口農園さんから届いた新鮮なとうもろこしの皮むきをしました。クイズを通してとうもろこしについて学んだ後、ていねいに皮むき、ひげとりをしました。ひげの数と実の数が同じこと、とうもろこしが育つまでには100日かかること、実の色にも色々な色があることなど、ひとりひとりに驚きや発見がありました。自分達でむいたとうもろこしは普段よりおいしく感じたようで、苦手だという人も食べられていましたよ。

～白衣・マスク持参のお願い～

明日から、２学期の給食が始まります。

給食当番は、衛生管理上、「白衣・帽子・マスク」をつけて配膳をしています。ランドセルの中に、マスク数枚を常に入れておくようお願いいたします。

また、1学期末に白衣を持ち帰った児童は、忘れずに持ってくるようにお願いします。ランチョンマットも毎日取りかえて清潔なものを持たせていただけるよう、ご協力をお願いいたします。

＜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
にんじん	北海道	ねぎ	青森県 茨城県	ピーマン	茨城県	米	青森県産「まっしぐら」
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	きゅうり	青森県 群馬県 練馬県	牛乳	東京都　群馬県　岩手県　青森県 秋田県　宮城県　北海道　山梨県
にんにく	青森県	セロリー	長野県	しょうが	茨城県 高知県	鶏肉	宮崎県　鳥取県　青森県
じゃがいも	北海道	だいこん	北海道	さといも	宮崎県 埼玉県	豚肉	茨城県　群馬県　埼玉県
キャベツ	群馬県 練馬県	さつまいも	千葉県 茨城県	しめじ	長野県	鶏卵	茨城県　群馬県　埼玉県
ごぼう	青森県 群馬県	かぼちゃ	茨城県 北海道	なし	栃木県 千葉県 茨城県	鮭	北海道
れんこん	茨城県	こまつな	東京都	りんご	長野県 山形県	鯖	千葉県
えのき	長野県	ぶどう	山梨県			秋刀魚	北海道