

# 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」運動シンボルマーク

練馬区立豊玉南小学校  
校長 風見 由起夫  
栄養士 藤田 純恵

7月の給食が終わりました。いよいよ夏休みですね。夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。9月の給食は1日から始まります。また、元気な子供たちに会えることを楽しみにしています。

## 1年生がとうもろこしの皮むきをしました

7月14日(木)、一年生が、給食に使用するとうもろこしの皮むきをしてくれました。とうもろこしは、練馬区立野町で収穫されたものです。枝付きのとうもろこしを観察したり、ひげの様子に着目したりしながら、丁寧にむいていきました。給食になったとうもろこしは、甘くておいしかったです!



たくさんのひげがあることにびっくり!  
上手に皮をむくことができました。



給食室で茹でて、クラスごとに配缶します。



## 楽しい夏休みを過ごすために

## 食生活のポイント

もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。学校が休みになると、ついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを抜いたり、夜食やおやつを食べ過ぎたりと、食生活が乱れやすくなりがちです。そんな生活を続けていると、夏バテや肥満、生活習慣病の原因にも…。楽しい夏休みを過ごすためには健康第一です。規則正しい生活を心がけましょう。



★ **早寝・早起き、3回の食事を欠かさないこと**

★ **冷たい物を取り過ぎないこと**



★ **おやつは時間と量を決めること**

★ **こまめに水分補給をすること**



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	634	25.2	21.0(29.8%)	340	2.5	283	0.42	0.54	26	4.6	3.1
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

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	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	宮崎県 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