

# 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

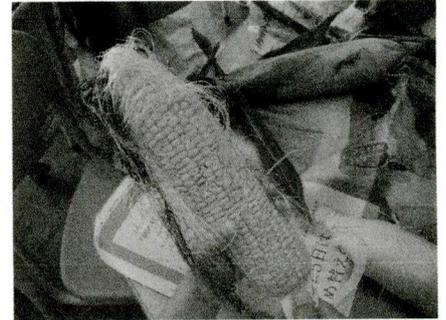
練馬区立豊玉南小学校  
校長 風見 由起夫  
栄養士 藤田 純恵

7月の給食が終わり、いよいよ夏休みです。長い休みの間は、生活リズムが乱れやすくなります。毎日を元気に過ごせるように、早寝早起きを心がけ、1日3回の食事をするようにしましょう。規則正しい生活と、バランスのよい食事で体調を整え、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。

9月の給食は、1日から始まります。また元気なみなさん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13日(木)に、1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、練馬区立野町にある畑で収穫された「恵味ゴールド」という品種です。枝付きのとうもろこしを観察して実の付き方や葉の長さを確認したり、手触りやにおいにも着目しながら皮をむいていきました。給食の時間には、おいしそうにとうもろこしを食べていた子供たち。苦手な子も頑張っていました。



## おやつを食べかたに注意しよう

自由な時間の多い夏休みですが、おやつは時間を決めて、食べ過ぎないように注意しましょう。ダラダラとお菓子を食べていると、肥満や虫歯になる心配があります。また、炭酸飲料や、ジュースなどの飲み物を水の代わりに飲んだり、アイスクリームを食べ過ぎたりすることは、夏バテの原因になります。

おやつでおなかがいっぱいになり、食事が取れなくなることがないように気をつけたいですね。

..... おやつにオススメ .....

- 季節の果物 (スイカ、メロン、桃、ぶどう、梨、パイナップルなど)
- 牛乳・乳製品 (チーズ・ヨーグルト)
- 焼きいも・ふかしいも

栄養素	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン					食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
9月分平均	623	25.9	20.4(29.5%)	358	2.3	276	0.46	0.54	27	4.5	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	

### <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	茨城県 北海道	こまつな	東京都 埼玉県	ピーマン	茨城県
しょうが	高知県	ねぎ	秋田県 山形県 青森県	セロリ	長野県	菊の花	山形県
にんじん	北海道 青森県	もやし	栃木県	キャベツ	群馬県 長野県	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県	だいこん	青森県 北海道	鶏卵	茨城県
ごぼう	群馬県 青森県	トマト	青森県	ほうれんそう	岩手県 埼玉県 群馬県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
にら	栃木県	さつまいも	茨城県	いんげん	北海道 秋田県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
はくさい	長野県 茨城県	れんこん	茨城県	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 茨城県 青森県