

9月給食だより



練馬区立豊玉南小学校
校長 風見 由起夫
栄養士 藤田 純恵

早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

9月を迎えますが、まだまだ暑い日が続いています。学校では、引き続き感染症に注意しながら、子供たちが安全に給食時間を過ごせるように取り組んでまいります。

これからの時期、秋が旬の食材がたくさん出回ります。給食にも秋の味覚を取り入れていきますので、食べることを通じて、季節を感じてみてくださいね。

生活リズムをととのえよう

2学期が始まって1週間が過ぎました。規則正しい生活はできていますか？規則正しい生活は、病気に負けない元気な体をつくることにもつながります。早寝・早起きをする、1日3回の食事をバランスよく食べる、昼間はなるべく外で体を動かす、など、毎日の生活の中で実行していきましょう。



非常食はローリングストックで ～ 9月1日は防災の日です ～

ローリングストックとは、災害に備えた食料品などを、食べて買い足すことを繰り返しながら、備蓄することです。

ふだんから、缶詰、レトルト食品、水などを少し多めに備えて、賞味期限を見ながら日常的に使って買い足しておきます。そうすると無理なく備蓄ができ、災害時に役立ちます。

また、備蓄しているものは、古いものから使って補充します。そうすることで、賞味期限が過ぎて捨ててしまうといった、食品ロスを防ぐことができます。



栄養素	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン					食物繊維 g	食塩 g
							A	μgRE	B1	mg	B2		
9月分平均	614	24.9(16.3%)	19.6(28.8%)	328	93	2.0	248	0.36	0.51	23	4.1	2.5	
摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0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	北海道	こまつな	埼玉県 東京都	さつまいも	茨城県
しょうが	高知県	セロリ	長野県	キャベツ	群馬県 岩手県	梨	新潟県
にんじん	北海道	ねぎ	茨城県 秋田県 青森県	だいこん	青森県 北海道	りんご	山形県 長野県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	えのきたけ	長野県 新潟県	米	青森県産「つがるロマン」
ごぼう	青森県 宮崎県	ほうれんそう	千葉県 栃木県	にら	栃木県	鶏卵	茨城県
いんげん	北海道	はくさい	長野県	ピーマン	茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
きゅうり	青森県 群馬県	チンゲン菜	茨城県	トマト	北海道 群馬県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
なす	東京都 群馬県	かぼちゃ	北海道	れんこん	茨城県	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
まいたけ	長野県	みつば	群馬県				