

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 宗形 元美

7月の給食が終わり、いよいよ夏休みです。緊急事態宣言下で制限も多い中ではありますが、規則正しい生活と、バランスのよい食事を心がけ、健康で楽しい夏休みを過ごしてくださいね。2学期の給食は、9月1日（水）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16日（金）、1年生が、給食に使用するとうもろこしの皮むきをしました。とうもろこしは、練馬区立野町の畑で収穫された「ゴールドラッシュ」という品種です。2メートルほどある枝付きのとうもろこしも一緒に届けてもらい、葉の付き方やひげの様子を観察しました。子どもたちは、とうもろこしの手触りやにおいを感じながら楽しんで皮をむき、給食室に届けてくれました。



子供たちからは「たのしかった。」「とうもろこしのしんをおるのがむずかしかった。」などの感想がありました。自分たちがむいたとうもろこしは、一段とおいしく感じたようでした。ぜひご家庭でも一緒にやってみてください。



丈夫な骨をつくろう!

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質（ミネラル）の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が高いという特長があります。熱中症予防にもなりますので、夏休みにも、コップ1杯飲み

ましょう!



牛乳が苦手な人は…

そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめ!



牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は…

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。



ホワイトシチュー



グラタン



ミルク寒天



小松菜のおひたし



じゃこサラダ



切り干し大根の煮物

ご家庭へのおわがい: 給食当番の児童が白衣を持ち帰ります。ご家庭で洗濯をお願いいたします。始業式の日から給食が始まりますので、夏休み明けに、忘れず持たせていただきますようお願いいたします。

＜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
にんにく	青森県	ごぼう	青森県 群馬県	こまつな	埼玉県	巨峰	長野県
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県 岩手県	キャベツ	長野県 群馬県	梨	熊本県 栃木県 茨城県
にんじん かぼちゃ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	千葉県 青森県 北海道	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	北海道	ほうれんそう	栃木県 群馬県	しめじ	長野県 新潟県	鶏卵	茨城県
セロリ 白菜	長野県	れんこん	茨城県	なす	群馬県 埼玉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
きゅうり	群馬県	ねぎ	千葉県 秋田県 青森県	ちんげんさい	茨城県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
トマト じゃがいも	北海道	さつまいも	茨城県 千葉県	菊の花	山形県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 茨城県 北海道 山梨県