

いただきます

～給食だより 9月号～



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

令和4年9月1日

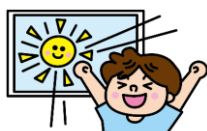
練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
栄養士 宗形 元美

長いようであっという間の夏休みが終わり、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。楽しい夏休み、元気に過ごしていただいでしょうか。明日から、給食が始まります。2学期も引き続き感染対策を徹底しながらの「黙食」にはなりますが、久しぶりにクラスのみんなど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。

生活リズムを整えよう!

長い休み明けは、生活リズムの乱れから、眠気やだるさを感じたり、不調が起こりやすくなります。早めに解消するためには、まずは朝早く起きて朝日を浴びること、そしてしっかりと朝食を食べることです。まだまだ気温も高い日が続くので、水分補給も欠かさずしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう



朝食を食べよう



トイレに行こう



決まった時間に登校しよう



9月1日 防災の日

～食の備えは万全ですか?～

非常時の水や食品のストックは最低3日分と言われています。

ひとたび大きな災害が起こると、食品や日用品が手に入りにくくなりますので、日ごろから缶詰やレトルト食品などを少し多めに買い置きし、使いながら無理なく備える「ローリングストック」を実践しておく、いざという時に安心です。

ローリングストック法



～7月の食育～



*「1年生 とうもろこしの皮むきをしよう!」

練馬区の農家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、実の色にも色々な黄色があることなど、1人1人に色々な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、苦手だという子もおいしく食べられていましたよ。



～感想～

- ・とうもろこしは100日で育つことが分かった。
- ・ひげがもじゃもじゃしていた。
- ・初めてとうもろこしの皮をむいて楽しかった。またやりたい。
- ・つぶつぶとひげの数が同じだと知ってびっくりした。
- ・給食の時間に食べるのが楽しみ。

*明日(9月2日)から給食が始まります。1学期に白衣を持ち帰ったご家庭は、忘れずに持ってくるようご協力お願いいたします。

<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
にんにく	青森県	しめじ えのき	長野県	こまつな	埼玉県 千葉県 東京都
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県	キャベツ	群馬県 長野県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	北海道 青森県 千葉県
にんじん	北海道	にら	栃木県	ブロッコリー	香川県
セロリ	長野県	はくさい	長野県	りんご	青森県 長野県
じゃがいも	北海道	ねぎ	青森県	トマト	北海道 青森県 群馬県
みつば	茨城県 群馬県	きゅうり	群馬県	梨	茨城県
ごぼう	青森県 宮崎県	なす	群馬県 栃木県	巨峰	長野県