

# 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 5 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

長いようであつ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。今年はとても暑い夏になりましたが、元気に過ごしていただいでしょうか。さあ、明日から給食が始まります。久しぶりにクラスのみんな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。



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、休み中の生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら【朝の光を浴びること】、【朝ごはんをしっかり食べること】の2つが重要です。9月の給食目標は、「生活のリズムを整えよう」です。2学期を元元よくスタートさせるため、「早寝・早起き・朝ごはん」で1日を始めましょう！



## 9月1日は「防災の日」 ～「ローリングストック」で、もしものときに備えましょう～

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。水や食料品のほかに、食べ慣れているお菓子や甘いものがあると、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



### ～7月の食育～

\*「1年生 とうもろこしの皮むきをしよう！」

1年生が7月13日に区内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、実の色にも色々な色があることなど、ひとりひとりに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、苦手だという子も食べられていましたよ。



### ～白衣・マスク持参のお願い～

明日から、2学期の給食が始まります。給食当番は、衛生管理上、「白衣・帽子・マスク」をつけて配膳をしています。ランドセルの中に、マスク5枚程度を常に入れておくよう、お願いいたします。使用したら補充をしてください。また、1学期末に白衣を持ち帰った児童は、忘れずに持ってくるようにお願いします。ランチョンマットも毎日取りかえて持たせてください。



<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	えのき	長野県 新潟県	こまつな	埼玉県 千葉県	梨	栃木県 茨城県
しょうが	高知県	しめじ	長野県 新潟県	キャベツ	群馬県 長野県 愛知県	巨峰	山梨県 長野県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	青森県 北海道	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
にんじん	北海道	かぼちゃ	茨城県	ちんげんさい	千葉県 茨城県	米	青森県産「つがるロマン」
セロリ	長野県	はくさい	長野県 茨城県	こねぎ	埼玉県	鶏卵	茨城県
さつまいも	千葉県 茨城県	ねぎ	秋田県 山形県	みつば	群馬県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
じゃがいも	北海道	れんこん	茨城県	ピーマン	茨城県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
ごぼう	群馬県	しいたけ	青森県 茨城県	りんご	長野県 山形県		