

いただきます

～給食だよ！ 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6年9月2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。今年はとにかく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。9月の給食目標は、「生活のリズムを整えよう」です。2学期を元気よくスタートさせるため、お休みモードを切りかえるためにも、朝早く起きてしっかりと朝食をとってから登校しましょう。明日から給食が始まります。久しぶりにクラス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。

夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食品例



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

食欲がないときは？

香辛料や香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。大人ほど効かせなくても良いですが、子供の食事にも、少量のスパイスは効果的で、減塩にもなります。暑くて食欲がないからと冷たい飲み物ばかりとってしまうと、胃腸が冷えて余計に食欲が落ちる原因になります。甘い飲み物はほどほどに、水分は少量をこまめにとるのがおすすめです。



薬味たっぷりがおすすめ！



～7月の食育～

*「1年生 とうもろこしの皮むき」

1年生が7月13日に区内の井口農園さんから届いた、朝採れの新鮮なとうもろこしの皮むきをしました。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を、学校みんなにおいしく食べてもらいたい、という感想がたくさんありました。



★「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

9月1日は「防災の日」です。「使いながら備える」ローリングストックを実践することで、もしものときのためにも無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

水

- 1人1日3リットル × 3日以上必要。

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩				
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g	g
9月分平均(中学年)	600	25.1g(16.8%)	20.5g(30.8%)	342	92	2.3	267	0.42	0.53	24	6.3	2.6				