



食育だより



令和7年9月号
練馬区立仲町小学校
校長 熊木 崇子
栄養教諭 寺島 智子
児童数配布

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、食欲がわかなくなったりと、体の調子が悪くなることがあります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。今月は運動発表会の練習も始まります。「早起き・早寝・朝ごはん」のリズムができていくか見直して、元気に過ごしましょう。



早起き・早寝・朝ごはん で生活リズムをととのえよう



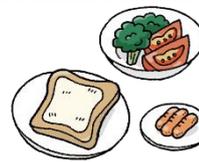
朝の太陽の光をあびることと、朝ごはんを食べることで、体内時計のリズムをととのえることができます。暑さには負けず、しっかり練習できるよう、生活リズムをととのえて登校しましょう。



水分補給も忘れずにしましょう。朝ごはんからも水分をとることができます。いろいろな食品を食べて栄養バランスをととのえることも大切です！

朝ごはんは
何を食べる？

脳と体のエネルギーのもと！「ごはん・パン」
肉や骨、血液のもと！「納豆・卵・乳製品・肉」
体の調子をととのえる！「野菜・果物」

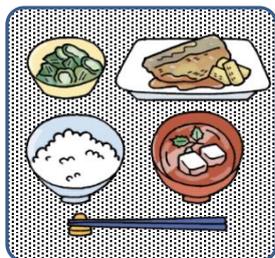


そのままでも食べられるもの、調理が手軽にできるものがおすすめです。

今月の給食目標：
正しく配膳しよう

給食は、成長期に必要な栄養のバランスを考えて作られています。好き嫌いはいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。自分の体に必要な食事の量を意識しながら、配膳しましょう。また、食器のならべ方や置き方、はしの向きなどにも注意してみましょう。

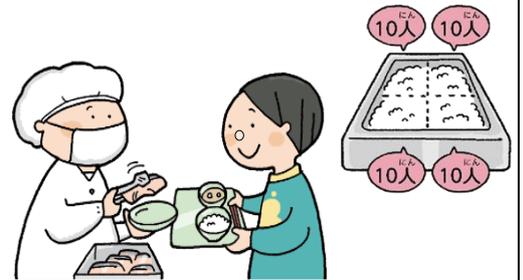
食器のならべかた



和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。



給食では上の写真のように盛り付けます。正しいお皿の位置を意識してみましょう。



給食当番はていねいに盛り付けます。減らしすぎず、一人分の適量をきちんと配膳しましょう。

<9月の献立より>

* 9日(火)【重陽の節句】「菊の花入り二色ゼリー」

「菊の節句」とも呼ばれる、9月9日「重陽の節句」にちなんで、食べられる菊の花びらを浮かべたゼリーを作ります。

7月に使用した食材の主な産地

豚肉/群馬・北海道、鶏肉/岩手、鮭/北海道、ししやも/アイスランド、サバ/ノルウェー、にんじん/青森・千葉、玉ねぎ/香川・兵庫淡路島、じゃがいも/千葉、こまつな/埼玉、とうがん/静岡、かぼちゃ/山形、とうもろこし、にんにく/練馬

◎一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	1人1日 - kcal	たんぱく質 %	脂質 %	加鈣 mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
							A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
9月分平均	582	16.7 (24.4g)	31.6 (20.4g)	338	92	2.4	266	0.40	0.51	24	2.3	5.8