



9月給食だより

令和4年 9月1日
練馬区立練馬小学校
栄養士

2学期が始まりました。皆さんの体のスイッチは、
新学期の生活リズムへ切りかわりましたか？
まだまだ残暑も続き、体調を崩しやすい季節ですが、
いつものように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて
元気な体をつくっていきましょう。



9月1日は 防災の日 です

ぼうさい



地震や大雨などの災害が発生すると、電気・ガス・水道などのライフラインや、
物流が停止し、食べ物が手に入りにくくなってしまいます。

また現在は、新型コロナウイルス感染症の影響により、不要不急の外出自粛を余儀
なくされたことから、保存のきく食料品や備蓄の大切さを感じることもありました。
食料や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えると良いといわれています。

～十五夜イメージメニュー～

今年の十五夜は9月10日の土曜日です。給食では8日にみたらしたっぷりの
「お月見団子」を作ります。

～重陽の節句～

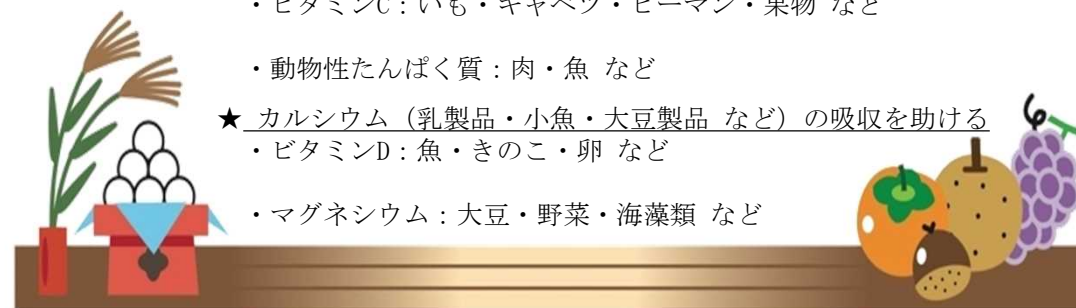
毎年9月9日は「重陽の節句」です。菊の花をイメージしたシュウマイ風の
メニュー、「菊花蒸し」を作ります。

～秋鮭の西京焼き(20日)～

突然ですが、日本の首都はどこでしょうか。
答えは東京です。ですが昔は、京都が都であった
時代があります。西京焼きに使う西京みそ（白みそ）は、まだ都が京都の時に生
み出されたといわれています。
その後、都が東京となり、京都はそれに対して
「西京」とも呼ばれていたことから、京都で作られたものを「西京みそ」と呼ぶ
ようになったようです。

！ 体の成長に必要とされる鉄やカルシウムは、単独では体の中に吸収
されにくいものです。しかし食材を組み合わせると、吸収率が
アップさせることができます。

- ★ 鉄（ひじき・大豆・ほうれん草 など）の吸収を助ける
 - ・ビタミンC：いも・キャベツ・ピーマン・果物 など
 - ・動物性たんぱく質：肉・魚 など
- ★ カルシウム（乳製品・小魚・大豆製品 など）の吸収を助ける
 - ・ビタミンD：魚・きのこ・卵 など
 - ・マグネシウム：大豆・野菜・海藻類 など



学校給食費の集金にご協力をお願いします。
今月の引き落とし日は 9月6日(火) です。

<p>みず 水</p> <p>1人1日3リットルが目安です。</p>	<p>カセットコンロ・ガスボンベ</p> <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます</p>	<p>保存性の高い食品</p> <p>こめ かんめん かんづめ しょうひん かんぶつ 米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など</p>
<p>び ひん るい 備品類</p> <p>ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p>		