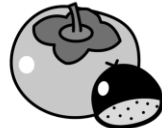




9月給食だより



「早寝早起き朝ご飯」
運動シンボルマーク

平成30年度9月3日
練馬区立田柄小学校
栄養士 佐藤友理

夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギです。



早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌されて、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。

決まった時間に食事をする

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が上がり、しっかり力を発揮することができますよ。

ビタミンB1やくエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

ビタミンB1を多く含む食品

豚肉、豆類、玄米など、ホ精製の穀類、にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると、効果がアップ！

児童一人あたりの給食の平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月平均	619	23.8	30	342	2.1	256	0.4	0.5	30	2.3	4.5
学校給食 摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体 の25%~30%	350	3	170	0.40	0.50	20	2.5 未滿	5.0

給食費の徴収にご協力をお願いします。
9月の引き落とし日は、11日(火)と27日(木)です。

9/1 防災の日 備蓄食の見直しを!

大規模災害や新型感染症発生などの緊急時に備え、食料品を備蓄しているご家庭も多いと思います。賞味期限切れや足りないものがないか、一年に一度は確認し、交換・補充するようにしましょう。

最低限、備えておきたい物



～今月の給食から～

10日「重陽の節句」 ☆菊花団子

9月9日は、五節句のひとつである「重陽の節句」の日です。菊を用いて不老長寿を願うことから、「菊の節句」ともいわれています。

給食では、肉団子の周りにとうもろこしをまぶして蒸しあげた料理、「菊花団子」を作ります。

20日山形県の郷土料理 ☆芋煮

山形県の特産品である里芋やネギ、こんにゃく、牛肉などを鍋に入れて、煮込んだ料理です。山形県では、毎年9月になると「芋煮フェスティバル」が行われます。その際には、直径6メートルほどの大きな鍋とクレーン車を使って、ダイナミックに調理され、当日は大勢の人々で賑わうそうです。給食では、牛肉の代わりにぶた肉を使って芋煮を作ります。

〈9月分の主な食材産地〉

☆野菜☆

玉葱…じゃがいも…東京(練馬) にんじん…千葉 大根…千葉、茨城
いんげん…愛知 きゅうり…千葉 こまつな…埼玉 ほうれん草…東京、埼玉
しめじ…長野 かぼちゃ…北海道 もやし…徳島 ごぼう…青森

☆魚介類☆

えび…インドネシア いか…ペルー ししやも…ノルウェー かつお節…北海道

☆精肉☆

☆卵☆…新潟

鶏肉…宮崎 豚肉…群馬

☆米☆…まっしぐら100%…青森県

☆牛乳☆…予定産地…千葉、群馬、岩手、宮城、青森、秋田、北海道



