

# 9月給食だより

令和4年9月1日  
練馬区立田柄小学校

「早寝早起朝ごはん」  
早寝早起朝ごはんシンボルマーク



## 生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じ、不調が起りやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることで、そして日中は外で体を動かすことが大切です。まだまだ暑さの厳しい日が続きますが、水分補給もしっかりと行い、元気に過ごせるようにしましょう。

**早寝・早起**  
睡眠時間をしっかり確保しましょう

**栄養バランスのよい食事**  
主食・主菜・副菜をそろえましょう

**適度な運動**  
熱中症にも気をつけ、体を動かしましょう

## おすすめかんたん♪あさごはんメニュー

☆モリモリ肉ニラいため～朝からごはんがモリモリ食べられる!

### ・材料

- 豚ひき肉 100グラム
- ニラ 1わ・・・1cm長さに切る
- しょうが 親指大・・・みじん切り
- サラダ油 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1と1/2
- 酒 大さじ1

### ・作り方

1. フライパンに油をひき、しょうがを香りが出るまでいためる。
2. ひき肉を加え、色が変わるまでいため、ニラを加える。
3. ニラに火が通ったら調味料を加えてできあがり♪



ごはんともみそ汁を組み合わせて栄養バランスも整います。

## 野菜足りていますか?

8月31日は「野菜の日」でした。野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維など、積極的にとりたいたい栄養素が多く含まれています。健康な生活を送るためには、大人で毎日350g以上の野菜（うち緑黄色野菜120g）をとることを目標としています。子どもの目標量は定められていませんが、低学年240g 中学年290g 高学年300gを目安にするとよいでしょう。（給食では中学年1食あたり約100gをとれるように献立をたてています）忙しい時には野菜ジュースも便利ですが、新鮮な野菜を調理していただくことをおすすめします。

### 肌を丈夫にする

ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。

### 便秘を予防する

食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。

### 高血圧を予防する

カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。

### 食べ過ぎを防ぐ

低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食べる時には野菜から食べるようにするとよいでしょう。

### \*9月の献立から\*

- 9日 お月見団子・・・10日の十五夜に合わせ、白玉団子に甘辛のたれをからめて作ります。
- 15日 ひじきごはん・・・9月15日は「ひじきの日」です。成長期に必要な栄養素をたくさん含むひじきをしっかりと食べられるように具だくさんの混ぜごはんに調理します。
- 20日 芋煮・・・山形県の郷土料理「芋煮」は、たくさんの里芋と肉や野菜が入った鍋料理です。

**給食費の納入にご協力をお願いいたします**

9月の引き落とし日は9月15日（木）です。

金額につきましては、給食費のお知らせ、または学年だよりをご参照ください。