

給食だより 9月

令和7年度
練馬区立向山小学校



夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

朝ごはんは、学校で元気に過ごすために大切な食事です。
しっかり食べてから登校するようにしましょう。

旬の野菜には魅力がいっぱい！



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさん魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、
栄養価が高い！

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。



◆体によい効果がある！

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、
環境に優しい！

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



9月の給食しょうかい

よう か げつ 8日(月) きせつ くだもの なし どうじょう
季節の果物「梨」が登場します。

ここのか か 9日(火) がつ にち ごせつく ちょうよう せつく
9月9日は、五節句のひとつで「重陽の節句」といいます。
きく せつく よ きゅうしょく
「菊の節句」とも呼ばれています。給食ではターメリックで
きいろ いろ こめ にくだんご む きっか む
黄色に色づけたもち米を肉団子につけて蒸す「菊花蒸し」を
つくります。

にち もく 11日(木) にんき めん やさい めん
人気の麺メニュー「野菜たっぷりタンタン麺」です。

にち か 16日(火) あぶら あ
スコップコロッケとは、油で揚げずに
オープンで焼いたものです。スプーン
ですくって食べるので「スコップコロッケ」
という名前になりました。



にち きん 26日(金) あおもり けん もりおかし きょうど りょうり めん
青森県盛岡市の郷土料理「じゃじゃ麺」をつくります。

うどんに肉みそをかけていただきます。

果物は旬の巨峰を予定しています。



にち か 30日(火) こんげつ ほね ちよきん こんだて
今月の骨貯金献立「ししゃものフライ」です。

おもな野菜の産地7月

たま *玉ねぎ・・・香川県
いも *じゃが芋・・・茨城県
にんじん *人参・・・青森県
*しょうが・・・高知県
いばらきけん *ピーマン・・・茨城県
えだまめ *枝豆・・・埼玉県

やさしい *キャベツ・・・長野県
だいこん *大根・・・北海道
そう *ほうれん草・・・群馬県
みやぎけん *パプリカ・・・宮城県
とちぎけん *もやし・・・栃木県
か ながわ けん *すいか・・・神奈川県

こまつな *小松菜・・・東京都
いばらきけん *ねぎ・・・茨城県
ちばけん *いんげん・・・千葉県
とうがん *冬瓜・・・愛知県
いばらきけん *とうもろこし・・・茨城県