

給食だより 9月

令和8年9月1日
練馬区立向山小学校



早寝早起朝ごはん

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

「生活リズム」乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

主な野菜の産地実績(7月分)

*玉ねぎ…兵庫県
*にんじん…千葉県
*じゃが芋…千葉県
*大根…北海道

*しょうが…高知県
*青梗菜…千葉県
*えのきたけ…長野県
*ほうれん草…栃木県

*にんにく…青森県
*長ねぎ…茨城県
*いんげん…千葉県
*にら…栃木県

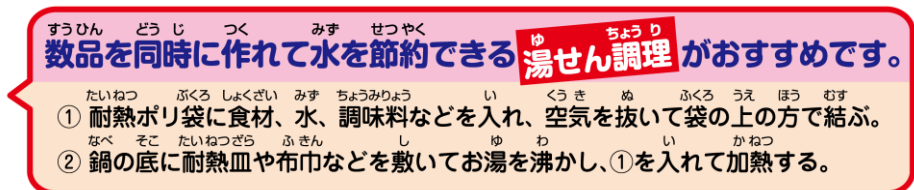
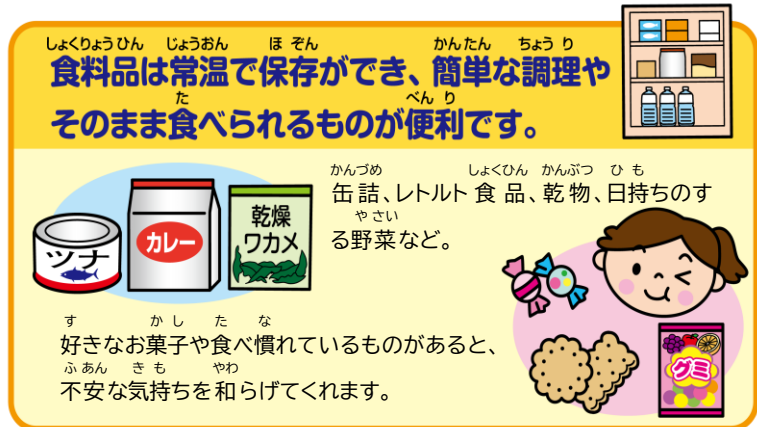
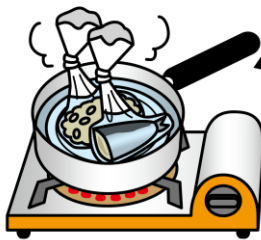
*たけのこ…愛媛県
*キャベツ…群馬県
*きゅうり…練馬区
*とうもろこし…茨城県



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことが安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



9月の給食しょうかい

9日(水) 9月9日は、五節句のひとつで「重陽の節句」といいます。

別名「菊の節句」とも呼ばれています。給食では、ターメリックで黄色に色づけしたもち米を肉団子につけて蒸す「菊花蒸し」と菊の花を使った「菊の花のポン酢あえ」を作ります。

15日(火) 「鮭のチャウダー」旬の鮭を使ったチャウダーを作ります。

18日(金) スペイン料理「チリンドロン」

チリンドロンは、スペインの郷土料理です。肉や玉ねぎ、トマト、ピーマンなどの色鮮やかな野菜をたくさん煮込んで作る料理です。ターメリックライスの上にかけていただきます。

※今月は旬のくだもの「梨と巨峰」が登場します。

