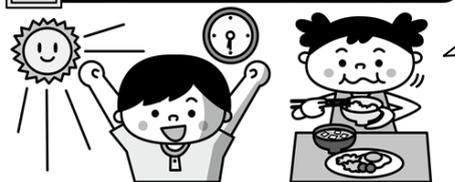


給食だより 9月

令和6年度
練馬区立向山小学校

2学期が始まりました。9月になっても暑い日は続きそうです。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調をととのえましょう。

生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる 朝ごはんをよくかんで食べる

朝ごはんは学校で元気に
すごすためには特に大切です。
しっかり食べてから登校
するようにしましょう！

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

<p>水</p> <p>1人1日3リットル × 3日以上必要。</p>	<p>食料品</p> <ul style="list-style-type: none"> 食べ慣れているもの。 保存性の高いもの。 調理不要で食べられるもの。 	<p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 カセットコンロ・ボンベ。
--	--	--

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

9月の給食しょうかい

- 9日(火) 重陽の節句献立です。菊の節句とも呼ばれていることから、給食ではターメリックで黄色に色づけたもち米を肉団子につけて蒸した料理をつくります。
- 11日(水) 今月の季節の果物は巨峰です。
- 17日(火) 中秋の名月献立です。白玉団子をつかって、みたらし団子をつくります。
- 20日(金) パリオリンピック、パラリンピックは終わりますが、引き続き世界の料理を紹介いたします。9月は韓国料理です。
- 25日(水) 今月の骨貯金献立は、小さなじゃこをつかったサラダです、小さくてもカルシウムはたっぷりです。



おもな野菜の産地7月

- | | | |
|-------------|--------------|---------------|
| *玉ねぎ・・・香川県 | *キャベツ・・・長野県 | *小松菜・・・東京都 |
| *じゃが芋・・・茨城県 | *大根・・・北海道 | *ねぎ・・・茨城県 |
| *人参・・・青森県 | *ほうれん草・・・群馬県 | *いんげん・・・千葉県 |
| *しょうが・・・高知県 | *パプリカ・・・宮城県 | *冬瓜・・・愛知県 |
| *ピーマン・・・茨城県 | *もやし・・・栃木県 | *とうもろこし・・・茨城県 |
| *枝豆・・・埼玉県 | *すいか・・・神奈川県 | |