

平成29年度

平成 29年9月1日
練馬区立高松小学校
栄養士 松澤 鋭子

9月の給食だより



「早寝早起き朝ごはん」運動

シンボルマーク

楽しい夏休みが終わって、今日から2学期が始まりました。朝・晩は涼しくなってきましたが、まだ暑い日が続く中、30日の運動会に向けて、練習が始まります。睡眠・栄養・休養をしっかりとり、体調を整えて、運動会当日には一杯、演技や競技ができるようにしましょう。

生活リズムを 取りもどしましょう

休み中に夜更かしの習慣がついていませんか？早寝早起きをしてしっかり朝ご飯を食べましょう。朝ご飯を食べることで下記の効果があります。

- ・睡眠中に下がった体温が上昇して、体が目覚めます。
- ・脳にエネルギーが届き、頭もすっきり目覚めます。
- ・消化器系が刺激を受け、排便が促され、おなかがすっきりします。



いつもの朝食にもちょっとした工夫を！

1日に必要な栄養と量を、朝・昼・夕とバランスよくとることが大切です。とはいっても、ただでさえ忙しい朝、朝食にたくさんの食品を使うのは大変なことです。手ぎわよく準備して①～④をみたまうようにがんばりましょう。

- ①ごはんやパンなどの穀類
- ②卵・魚・肉・納豆などのたんぱく源
- ③子どもの成長にかかせない牛乳や乳製品
- ④やさいやくだものなどのビタミン源

もうちょっと工夫の例です。

パターン1 + やさい、くだものを加えて
みそ汁の具を多くしよう

パターン2 + コーヒーを牛乳にかえて
牛乳 オムレツか目玉焼きを作ろう

夕食を7時に食べたとしたら、翌日の給食（昼食）までは17時間もあのです。朝食は必ず食べましょう。



敬老の日

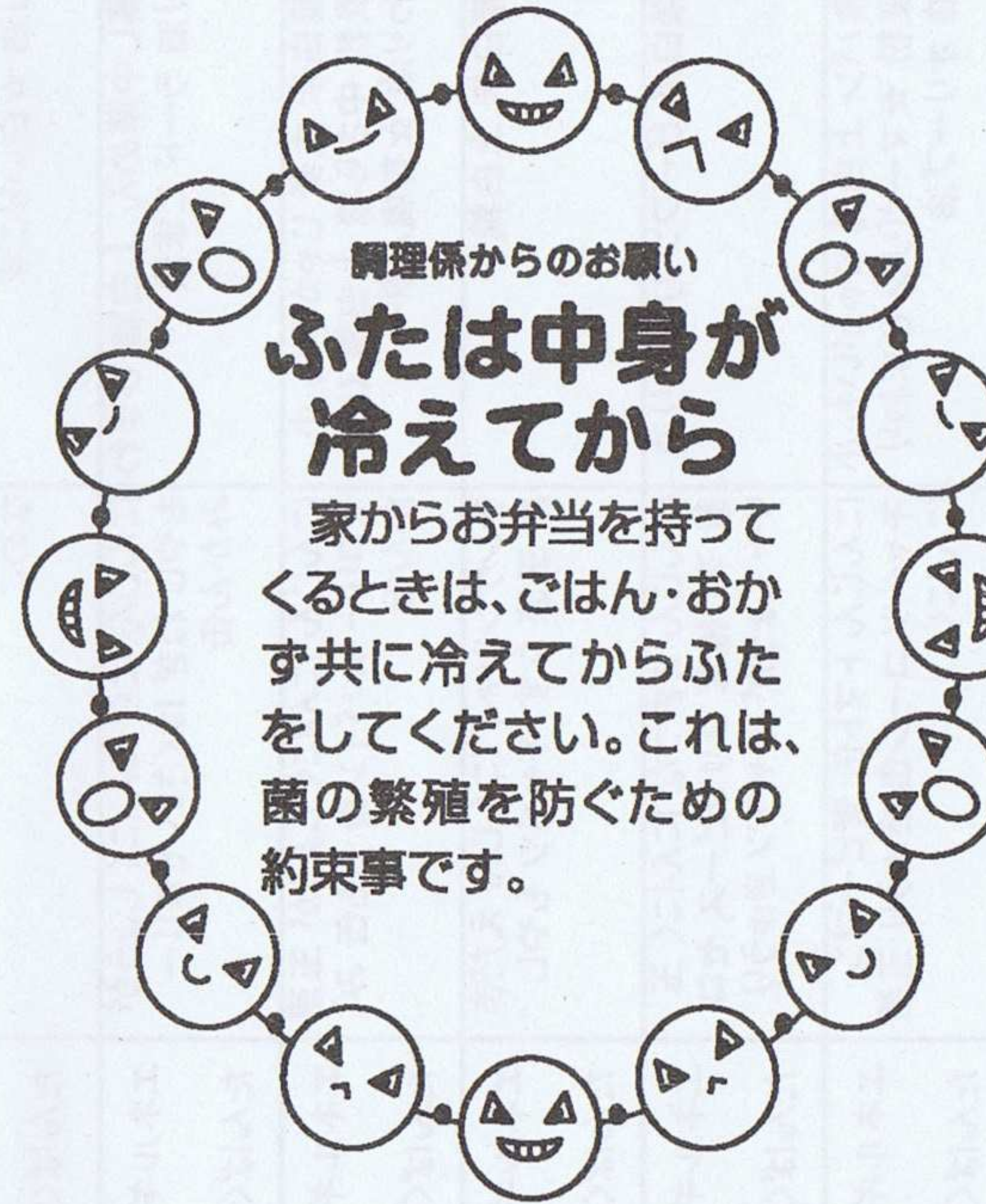


今年は
9月18日
です。



おじいちゃんやおばあちゃんと楽しく
会食しましょう。

運動会の日はお弁当を作りますが、まだまだ暑い時期ですので、
注意が必要です。



調理係からのお願い

ふたは中身が 冷えてから

家からお弁当を持ってくるときは、ごはん・おかず共に冷えてからふたをしてください。これは、菌の繁殖を防ぐための約束事です。

お弁当を作るときには、

しっかりと手洗いをして、清潔な
器具をつかいましょう。

お弁当作りの助言

おかずをじょうずに詰めるには

- バランや仕切り紙を使ってみましょう。紙コップをお弁当箱の高さに合わせてカットし、容器として使うという方法もありますよ。
- ケチャップやマヨネーズなどのソース類は、あらかじめおかずの下に敷くと、「ふたにつく」ことがありません。
- ピックを使って、おかずをまとめて刺しておくことも。

給食費のお知らせ

9月分の引き落としは9月11日（月）です。
給食口座へのご入金準備をお願いします。