

# 給食だより



練馬区立光が丘春の風小学校  
校長 内木 勉  
栄養士 薮島 葉子

今日から2学期が始まります。休みの間、早寝早起き朝ごはんの約束を守って生活できたでしょうか？  
夏休みの間、給食室では、設備の点検や清掃を行いました。きれいになった給食室で、引き続き、安全  
でおいしい給食を提供できるように頑張りたいと思います。



## 夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きますね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギです。



### 給食費の口座振替についてのお知らせ

★引き落とし日★  
9月12日(月)

※口座振替手数料10円がかかります。  
※口座振替は月1回です。前日までに残高不足にならないようにご準備をお願いいたします。  
※前回までの分が未納になっている場合、加算して引き落としします。  
その際、口座振替手数料10円が、引き落とし口数分がかかりますのでご了承ください。

### 早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましよう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌されて、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



### 決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかりと力を発揮することができますよ。



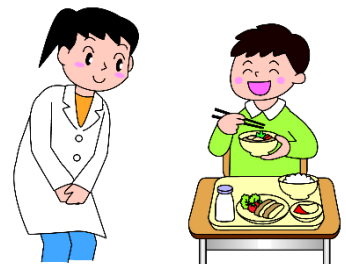
### ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

### ビタミンB1を多く含む食品



にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると、効果がアップ!



### ★9月に使用する主な食材の産地(予定)★

れんこん	茨城県	トマト	愛知県、青森県	ほうれん草	埼玉県、栃木県、群馬県
かぼちゃ	茨城県、北海道	にら	山形県、茨城県、栃木県	パプリカ 赤・黄	山形県、茨城県
大根	青森県、北海道	にんじん	北海道、青森県	小松菜	八王子市、瑞穂町
白菜	長野県	にんにく	青森県	なす	町田市
ねぎ	青森県	里芋	宮崎県	ピーマン	町田市
豆もやし	栃木県	チンゲンサイ	静岡県	さやいんげん	町田市
もやし	栃木県	水菜	茨城県	なし	福島県
じゃが芋	北海道	キャベツ	群馬県	ぶどう	山梨県、長野県
さつまい芋	茨城県、千葉県	きゅうり	青森県、埼玉県、山形県	米	青森県
りんご	青森県、長野県、山形県	牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道		

### 児童一人一回当たり平均摂取栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
今月の平均	626	16.7	33.1	2.5	339	88	2.1	224	0.28	0.45	14	5.6

〈栄養価の記載について〉

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク