

令和7年度

9月 給食だより



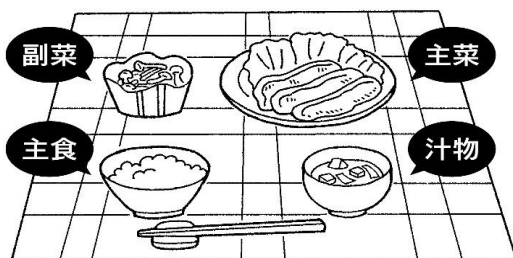
早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

令和7年7月18日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 宮林伸之
栄養士 川崎優華

2学期に入ると、すぐに給食が始まります。まだ暑い夏が続いています。暑さに負けないためには、朝ごはんをはじめ、一日三食を規則正しく食べ、いろいろな食べ物からバランスよく栄養をとるようにしましょう。夏は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給も大切です。生活リズムは崩さず、規則正しい生活をして、毎日元気に過ごせるように心掛けてみましょう。

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

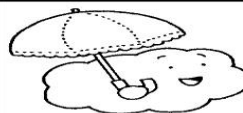
- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

知っていますか？ 五大栄養素の働き



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

栄養士のはなし

9月からお休み(産休)にはいります。育休明けてからのまた産休になりますが、子供たちの成長している姿を見られてとても嬉しいです。また会える日を楽しみにしているので、私がいなくても、給食は好き嫌いせずにしっかりと食べて元気に成長してほしいと思います。



!!9月の献立から!!

1日 夏休み明け最初の給食 『ミートソーススパゲッティ ツナサラダ』

2学期最初の給食です。休み明けなので食べやすい献立にしています。麺なので、暑くて食欲がない子でもおいしく食べられると思います。

9日 重陽の節句 『菊花しゅうまい』

この日は5節句の一つで菊の節句です。菊が薬の効力をもつことから、菊を使った料理などが使われていて、健康と長寿を祈る日です。この日は肉団子の周りにコーンをつけて菊の花に見立てた、菊花しゅうまいをつくります。

19日 食育の日 京都料理『湯葉丼 手まり麩のおすまし 宇治抹茶牛乳プリン』

毎月19日は食育の日です。この日は京都料理献立にしています。

22日 秋分の日『さつまもごはん』

秋分の日にちなんで秋の味覚のさつまいもをいれたご飯をつくります。

<学校給食用食材の産地等について 9月分>

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
米	秋田	魚	北海道	しめじ	長野	青ピーマン	宮崎
卵	栃木	ししゃも	アイスランド	じゃがいも	千葉・茨城	白菜	長野
肉	宮崎・茨城	ねぎ	秋田・茨城・千葉・山形	しょうが	茨城	コーン	北海道
豚肉	茨城	赤ピーマン	千葉・茨城・宮城	糸みつば	茨城・千葉	ごぼう	宮崎
あじ	ベトナム	キャベツ	群馬・長野	だけのこ	九州・四国	れんこん	茨城
かつお	宮城・静岡	きゅうり	東京(佃田・八王子)	葉ねぎ	千葉・埼玉	えのきだけ	長野
かつお節	鹿児島・大阪	たまねぎ	兵庫・群馬・兵庫・北海道	万能ねぎ	千葉・静岡		
さば	ノルウェー	セロリ	千葉・茨城・長野・静岡	チンゲン菜	千葉・茨城		
じゃこ	宮崎	こまつな	東京(町田・瑞穂)	トマト	千葉・茨城		
たら	アメリカ	さつま芋	千葉・茨城	にんじん	北海道・青森		
いか	ペルー	だいこん	東京(八王子)	にんにく	青森		