

令和8年度

9月

給食だより

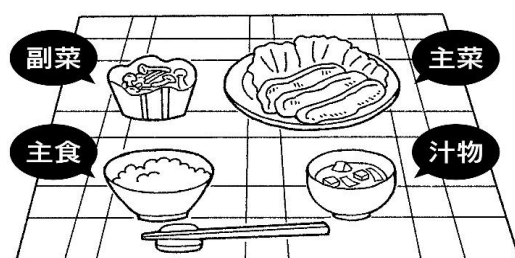


早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動
シンボルマーク

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 外山 俊吾

2学期に入ると、すぐに給食が始まります。
まだまだ暑い日が続いていますので、暑さに負けないために、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。汗をたくさんかくと、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。

給食白衣のはなし

給食当番の白衣の洗濯は柔軟剤等の香りで体調に影響を受ける児童がいますので、柔軟剤の使用を控えていただくようご配慮をお願いいたします。また本人専用の給食当番用のエプロン等の使用も可能ですので希望する場合は担任の先生へ連絡帳でお伝えください。皆様のご理解とご協力をお願いします。



9月の献立から

1日 夏休み明け最初の給食 『プルコギ丼 いしかり汁 くだもの(なし)』

2学期最初の給食です。久しぶりの給食は、野菜を中心にしたメニューになっています。みんなで元気に給食を食べましょう！

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れます。

24日 秋分の日 『さつまもごはん』『つきみだんご汁』

秋分の日になんで秋の味覚のさつまいもをいれたご飯をつくれます。十五夜のお月見にちなみ、つきみだんご汁をつくれます。白玉だんごが入っています。

＜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	しゃも	アイランド	じゃがいも	千葉・茨城	白菜	長野
肉	鶏肉 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	系みつば	茨城・千葉	ごぼう	宮崎
	あじ バトナム	キャベツ	群馬・長野	たけのこ	九州・四国	れんこん	茨城
	かつお 宮崎・静岡	きゅうり	東京(町田・八王子)	葉ねぎ	千葉・埼玉	えのきたけ	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		
魚	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	巨峰	長野
	じゃこ 宮崎	こまつな	東京(町田・瑞穂)	トマト	千葉・茨城	梨	千葉
	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		