

(家庭数配付)
令和4年度
9月

給食だより



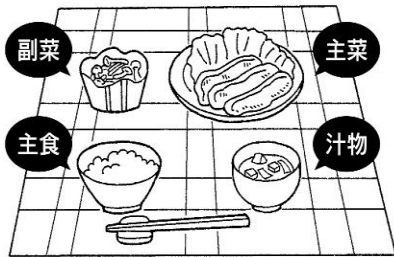
早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

令和4年7月20日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 宮林伸之
栄養士

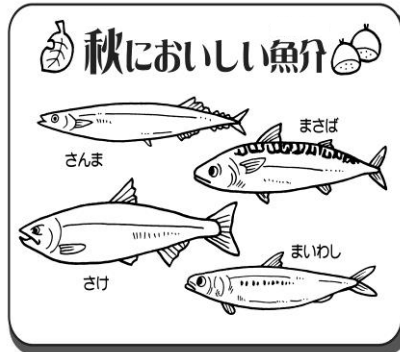
2学期に入ると、すぐに給食が始まります。まだ暑い夏が続いています。暑さに負けないためには、朝ごはんをはじめ、一日三食を規則正しく食べ、いろいろな食べ物からバランスよく栄養をとるようにしましょう。夏は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給も大切です。生活リズムは崩さず、規則正しい生活をして、毎日元気に過ごせるように心掛けましょう。

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



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。
9月の引き落としは9月6日(火)を予定しています。1回の引き落としにつき、10円の手数料がかかります。口座残高のご確認をお願いいたします。

9月の献立から!!

1日 夏休み明け最初の給食 『レンズドライカレーライス ハニーサラダ オレンジゼリー』
2学期最初の給食はカレーです。休み明けなので食べやすい献立にしています。スパイスで胃を刺激して食欲が増すので、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』
9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。

12日 十五夜 中秋の名月『月見団子汁』
旧暦の8月15日を「十五夜」「中秋の名月」といいます。「中秋の名月」とは、《あきの真ん中にてる満月》の意味で、旧暦では1～3月を春、4～6月を夏、7～9月を秋、10～12月を冬としていたことから8月は秋のちょうど真ん中であり、8月15日の夜に出る満月ということで、そう呼ばれることになりました。

現在使われている新暦では1か月程度のずれが生じるため、9月7日～10月8日の間に訪れる満月の日を「十五夜」「中秋の名月」と呼んでいます。「十五夜」は満月を鑑賞するほか、これから始まる収穫期を前にして収穫を感謝する「初穂祭」としての意味合いがありました。9月頃収穫される「いも」をお供えすることから「いもの名月」とも呼ばれています。給食ではかぼちゃが練りこまれた団子を作り、汁にいたします。

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。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど

エネルギーになる

体をつくる

体の調子をととのえる

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。

<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	にんじん	徳島・北海道・青森	じゃがいも	北海道・茨城	青ピーマン	青森
卵	栃木	キャベツ	北海道・群馬・長野	しょうが	高知・長崎	にんにく	青森
肉	鶏肉 宮崎・茨城 豚肉 茨城	きゅうり	山形・埼玉・群馬・長野	セロリ	長野・茨城	ごぼう	宮崎
魚	あじ 長崎	ねぎ	秋田・岩手・青森	白菜	長野・北海道	コーン	北海道
	かつお 宮城・静岡	だいこん	千葉・青森・北海道	たけのこ	福岡・愛媛	赤ピーマン	山形
	かつお節 鹿児島	たまねぎ	群馬・兵庫・北海道	こまつな	埼玉・千葉	フックマッシュベシ	栃木
	さば 千葉	さつまいも	千葉・茨城	ほうれん草	茨城・埼玉	しめじ	長野
	ちりめんじゃこ 宮崎	さやいんげん	岩手・北海道・山形・青森	なす	栃木・高知	葉ねぎ	千葉・茨城
	にら	茨城・山形・千葉・青森	なし	茨城・千葉・長野	りんご	青森	