



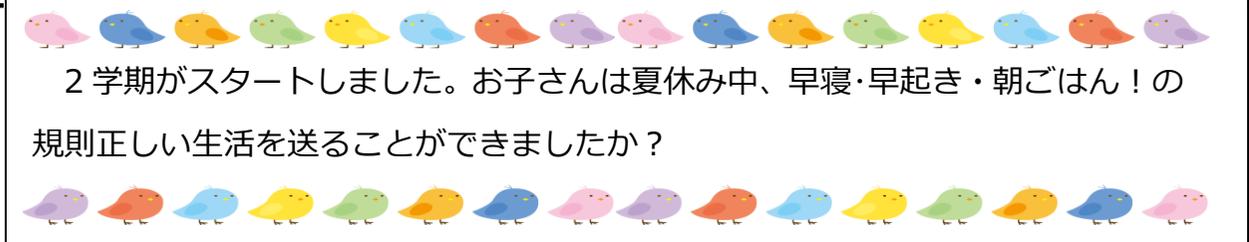
平成30年度

# 9月給食だよ!

練馬区立光が丘秋の陽小学校

校長 関川 健

栄養教諭 佐藤 綾子



2学期がスタートしました。お子さんは夏休み中、早寝・早起き・朝ごはん!の規則正しい生活を送ることができましたか?

さて、9月の給食指導は、「良い食べ方を工夫しましょう」です。本校の低学年では、①よく噛んで食べる。②食べ物が口に入っているときには、しゃべらない。③いやな話をしないで楽しく食べる。

中学年では、①良い姿勢で食べる。②きれいで気持ちの良い食べ方を工夫する。③話をするときには小さな声で話す。

高学年では、①食べ方のマナーを守り、たたくく食べる。②食事中にふさわしい話題を選ぶ。としています。

「よく噛んで食べる」についてお話しすると、子供の頃「よく噛んで食べなさい」とお父さんやお母さんに言われたことがある人は意外と多いかもしれません。しっかり噛むこと、つまり咀嚼(そしゃく)は、その後の消化・吸収に大きな意味をもちます。

「食べ物をよく噛んで食べると、そのぶん食べ物が細くなります。細かくなると胃に入ったときに消化酵素が速やかに作用します。その結果、必要な栄養はきちんと体内に取り込まれ、 unnecessary 残りカスだけが排出されるという、理想的なお通じになる」そうです。咀嚼が不十分だと、食べ物がきちんと処理されない状態で大腸に送られ、消化されないままのたんぱく質や脂肪が悪玉菌のエサになります。その結果、悪臭を伴うガス(おなら)が発生するそうです。しっかりと理由を知ること、よく噛んで食べることの大切さが理解できるとおもいます。ただ、「よく噛んで食べなさい」というだけではなく、ご家庭でも理由を説明していただけると助かります。

9月の給食費引き落とし日は、4日(火)と19日(水)です。



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

※早寝をすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください!

☆9月の主な食材使用予定産地(厳選して使用します)牛乳は、千葉・群馬・岩手・宮城

産地	練馬	東京	北海道	青森	秋田	群馬	長野	長野	茨城
食材名	にんにく じゃがいも かぼちゃ	小松菜 小平ブルーベリー	ほうれん草 鮭 雄ししゃも	りんご いんげん	きゅうり トマト	玉葱 大豆ちやし	キャベツ パセリ 巨峰	ピーオーネ えのき しめじ	ピーマン
産地	千葉	高知	長崎	徳島	熊本	愛知	兵庫	アイスランド	アルゼンチン
食材名	青梗菜 さつま芋	しょうが	さわら	わかめ	トマト	とうがん	玉葱	ししゃも	メルルーサ



1日(土)は防災の日です。防災について考える日に、防災給食を出します。日頃の給食とは違い、災害が起こってしまったときに出るメニューと似たメニューにしました。

給食で防災を体験し、どんな気持ちになるのか考える機会にしましょう。

## 9月の献立より

**練馬区産・東京都産の食材を使用しています! 地産地消! です。**

- 3日(月) 防災給食を体験します。
- 6日(木) お誕生日給食
- 10日(月) 重陽の節句は、9月9日(日)です。そこで、10日に菊の花を使った菊花ごはんを作ります。
- 20日(木) お彼岸 学校で黒ごまときなこを使ったおはぎを手作りします。
- 25日(火) お月見です。月見団子を学校で作ります。