

令和3年度

9月給食だより

練馬区立光が丘秋の陽小学校
校長 関根 幸男
栄養教諭 佐藤 綾子

【規則正しい食生活で早寝・早起き・朝ごはん】

2学期が始まりました。しっかりと朝ごはんを食べて登校しましょう。

【朝食を食べてくるとこんな良いことがあります】

- ・脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まる
- ・体温が上昇し、代謝が高まる
- ・太りにくい体をつくる
- ・便秘解消
- ・疲労感が少ない



給食費引き落とし日は、9月6日（月）と再振り替え21日（火）です。



早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、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、東京・群馬・岩手・宮城
秋田・北海道

産地	練馬	北海道	青森	岩手	秋田	栃木	群馬	千葉	
食材名	にんにく かぼちゃ	にんじん たまねぎ	りんご ごぼう	ほうれん草	きゅうり ねぎ	なす もやし	キャベツ ほうれん草	さつまいも いんげん	小松菜 トマト
産地	埼玉	山形	長野	山梨		高知	愛媛	静岡	ベトナム
食材名	里芋 小松菜	なす ピーマン	セロリ しめじ	アサクト ピオーネ	梨	生姜	里芋	青梗菜	えび

【9月の献立より】

- 6日（月）あしたばパン⇒「あしたば」が旬なので、学校で明日葉パンを手作りします。
- 9日（木）重用の節句⇒菊の花を使った菊花あえを作ります。
- 14日（火）十五夜⇒お月見団子を作ります。一人1個。
- 21日（火）おはぎ⇒きなことごまのおはぎを作ります。



【9月1日は、防災の日】



「防災の日」は、1960年（昭和35年）に、内閣の閣議了解により制定されました。9月1日の日付は、1923年（大正12年）9月1日に発生した関東大震災にちなんだもので、例年8月31日 - 9月1日付近は、台風の襲来が多いとされる二百十日にあたり、「災害への備えを怠らないように」との戒めも込められています。台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、それらの災害に対処する心構えを準備するためとして、1960年に内閣の閣議了解により制定されました。また、1982年からは、9月1日の「防災の日」を含む1週間（8月30日から9月5日まで）が「防災週間」と定められています。気象庁の「気象統計情報」によると、台風の接近・上陸は8月から9月にかけて多く、このことから、この時期は防災について考える良い機会にしましょう。（グラフ-気象庁データより）9月2日の給食メニューで、おむすびやお汁などの簡単な食事を体験し、「防災について考える日」としました。実際に、被災すると温かい食べ物が食べられないかもしれないことなども考えてみましょう。