



令和5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
学校栄養士 山本 わかな



7月11日(火)、2年生が、とうもろこしの皮むきを行いました。とうもろこしのひげのことや、とうもろこしをおいしく食べるための収穫や皮むきのタイミングを勉強してから各教室で皮むきを行いました。

とうもろこしの皮むきが初めての子もいて、皮をむくのに苦戦している子もいましたが、給食で使う約120本のとうもろこしの皮があっという間にむけました。ひげまで丁寧にとってくれて給食室は大助かりでした。楽しんで皮むきをしてくれたようです。

今回のとうもろこしは練馬区産の「ゴールドラッシュ」という品種のとうもろこしで、甘くて大好評でした。



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。

牛乳は、東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・北海道

産地	北海道		青森		秋田	群馬		茨城	
食材名	じゃが芋 たまねぎ	大根 にんじん	にんにく りんご	大根	ねぎ りんご	きゅうり ほうれん草	きゃべつ ごぼう	かぼちゃ 白菜	ピーマン さつまい
産地	栃木		千葉		埼玉	山梨	長野		長崎
食材名	もやし ほうれん草	ねぎ	さつまい なし	さやいんげん 小松菜	小松菜	巨峰 マスカット	しめじ えのき	セロリー パセリ	生姜

脳のエネルギーになる

体が目覚める

血流がよくなる



体温が上がる

排便を促す

朝食を食べて元気にすごそう！

朝ごはんを食べることで体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器官も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

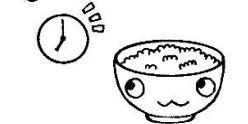
朝ごはんをおいしく食べるためには…

早起きをする



早く起きると時間に余裕ができ、お腹もすきます。

時間を決める



同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

夜食は食べない



夜遅くに食べると、朝に食欲がわかきません。



9月の献立より

8日(金) 9月9日は重陽の節句です。重陽の節句は、別名菊の節句とも呼ばれていることから、菊花を使った「菊花和え」を作ります。

29日(金) 今年は29日が十五夜です。「お月見団子」を作ります。

給食費引き落とし日は、9月4日(月)と再振り替え19日(火)