



給食だより



夏休み号



練馬区立大泉小学校



楽しい夏休み。自由に使える時間が増えて、自分の判断でおやつを食べる機会も増えます。おやつを食べる前に、次のことに気をつけましょう！

おやつ、その前に…



気をつけたい 夏休みの 生活習慣

白頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



タイプ A おやつは楽しみ程度に。

時間と量を決めてから食べよう！



朝、昼、夕の食事をバランスよく食べていれば、ふつうの生活で、1日に必要な栄養はほぼ足りています。おやつは生活の楽しみ程度とし、食べる時間と量を定めることで、食事に影響がでないようにしましょう！

★あなたとはどっち？★

タイプ B 運動をする人には食事を補う【捕食】。

必要な栄養を“取りに行こう”！



スポーツをする人は、【おやつ=甘いもの】ではなく、おにぎりやくだもの、牛乳・乳製品など、エネルギーの補給や疲労回復を助けるたんぱく質、ビタミン類などを効果的に補える食品を選んで食べましょう！

9月のこんだてより

★東京2025世界陸上応援給食

9月13日に『東京2025世界陸上』が開幕します。東京で世界陸上が開催されるのは、1991年以來34年ぶりです。9月13日から21日までの9日間、東京・国立競技場に世界のトップアスリートが集い、世界一をかけて戦います。大泉小では世界陸上を応援するために世界陸上給食を実施します。児童に募集した世界陸上イラストのシールも全員に配布します。

★9月19日(次回開催国:北京料理)

世界陸上は2年に1度開催されます。次回は2027年に中国の北京で開催されます。そこで、ちょっぴり辛めの北京料理を作ります。大泉小の世界陸上応援給食を食べて、世界陸上を見て、学んで、成長するきっかけが何かつかめたらいいな。と考えています。児童が考えた和食給食と世界陸上シールをお楽しみに！！

★9月16日(開催国:日本の料理)

海外の選手に食べさせたい日本の料理を児童に募集しました。色々な料理が集まりましたが、その中で多い意見をまとめて、“これぞ和食！！”というメニューが完成しました。応募してくれた児童の氏名は給食室まえに掲示します。

★重陽の節句(9月9日)

桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のように、五節句の1つです。古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒(菊酒)をのみ、長寿を祝います。菊の節句にちなんで細く切ったしゅうまいの皮をまぶして菊花しゅうまいを作ります。

★鹿児島島の郷土料理(9月22日)

奄美の鶏飯は、奄美の料理の中で最も豪華なものの1つです。もともとは薩摩藩の役人をもてなすために考えた料理です。島の人々が役人の気持ちをしるすにやわらかい料理をしたそうです。

さつま芋もち(鹿児島特産)のさつま芋を蒸してつぶしてから、白玉粉と砂糖を混ぜて丸くして、オーブンでこんがり焼きます。モチモチのデザートです。

★9月17日(陸上の強い国:ジャマイカの料理)

ジャマイカは自然あふれる南米の国です。毎回メダルを多く獲得している国でもあります。ジャマイカではスパイスを多く使った料理が多いようです。ジャークチキンはスパイスを効かせたタレにつけ込んだ鶏肉をこんがり焼きます。暑くてもスパイスの香りで食欲のわいてくるメニューです。

★9月18日(最初の開催国:フィンランドの料理)

フィンランドは冬が長く、寒さが厳しい国です。牛乳とじゃが芋をよく料理に使います。リハマカローニ・ラーティッコはマカロニと挽き肉のオープン焼きです。フィンランド風のグラタンです。この白のパンはオリンピックの勝利者がかぶるオリーブの冠にちなんで“あしたばリングパン”です。このパンは普通のパンの3倍作るのが大変だそうです。心して食べましょう。

9月の食材料の産地情報

- ・【ゆめぴりか】の七分づき米:北海道上川郡の舟山農産から
- ・なす、じゃがいも、たまねぎ:練馬区大泉から
- ・生姜、小松菜、冬瓜、ピーマン、チンゲン菜、きゅうり、さやいんげん、:東京都八王子市または町田市から
- ・まいたけ:東京都檜原村から
- ・さつまいも:茨城県から
- ・すいか:山形県または秋田県から
- ・シャインマスカット:山梨から、高尾・山形から
- ・なし(豊水または秋月):福島から

