



令和 元年 9月 30日  
練馬区立大泉第六小学校



運動会の練習を毎日頑張っている子供たち。給食までに「おなかすいたー」の声もよく聞かれます。しっかり朝食を食べていても、お腹がすいてしまうのかもしれませんが、もし朝食を食べないで登校していたらなおさらです。朝食を食べることを「習慣にする」ことがとても大切ですので、ご家族みなさんで「朝ご飯を大切に」してください。

# 大切ですよ朝ごはん!

朝ご飯をとることは、たくさんの効果があります！子供だけでなく大人にも同様の効果がありますので、ご家族みなさんで確認してみてください。

からだめざ  
体を目覚めさせる！



食事をすることで体が温まります。また、噛む動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓を活動し始めます。

のうげん  
脳のエネルギー源となり、  
ごぜんちゅう がくしゅう しゅうちゅう  
午前中の学習に集中できる！



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります、特に朝の食事は大切です。

けんこうてき せいかつ  
健康的な生活リズムをつくり、  
はいべん  
すっきり排便ができる！



決まった時間に食べることがよい生活リズムを作ります。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

にち しょくじ えいよう  
1日の食事の栄養バランスが  
とりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスの良い栄養素や食品摂取にも関係します。



# 郷土料理で日本一周!

# 今月は・・・山形県

日本の美味しい魅力をたくさん知りながら、給食で日本一周してみましよう!

山形県は東北地方の日本海側にあり、全国生産量 7 割を占めるさくらんぼと鮮やかな四季で知られています。今回は図工専科の先生の故郷、山形県の郷土料理を出します。



- 芋煮・・・山形県では「秋といえば芋煮会」河川敷などで、家族や友人、学校、職場の人たちと集まり、芋煮を囲んで親睦を深めるそうです。村山地方では牛肉を使ってしょうゆ味、庄内地方では豚肉を使って味噌味と、山形県内でも地域によって味が違うそうです。図工の先生から「日本一の芋煮会フェスティバル」今年の様子の写真をいただきましたので、掲示します。ぜひ見てください。
- もってのほかのおひたし・・・「もってのほか」とは、10月ごろ山形県でよく食べられているピンク色の食用菊のことです。いつものおひたしに少し加えて、初めて食べる子もチャレンジできるよう工夫します。
- 米粉のラフランスケーキ・・・山形県でとれるラフランスの量は日本一だそうです。大六小特製米粉ケーキにラフランスを入れて山形風にします。



今月使用する

## 練馬区産の野菜

キャベツ、大根 (高橋さん)



## クローバー給食

兄弟学年で給食を食べる「クローバー給食」第2回目が10月23日にあります。

### ◆給食費納金のお願い◆

今月の給食費の引き落としは、10月4日(金) (再引き落とし21日)です。残高の確認をよろしくお願ひします。

### 【9月】主な食材の産地について

9月の給食で使われた主な食材の産地は以下のとおりです。

- ・牛乳(東京など)・米(北海道/青森)・人参(青森)・玉ねぎ(群馬)
- ・じゃがいも(練馬区)・きゅうり(岩手)・ねぎ(練馬区)・小松菜(東京)
- ・もやし(栃木)・しめじ(長野)・キャベツ(群馬)・なめこ(山形)
- ・なす(茨城)・さつまいも(千葉)・しょうが(高知)・セロリー(長野)
- ・巨峰(山梨)・梨(栃木)・りんご(青森)
- ・卵(茨城)・鶏肉(青森/岩手)・豚肉(青森/栃木)
- ・さんま(岩手/宮城)・鮭(北海道)・ししゃも(ノルウェー)

### 【一人当たりの平均栄養摂取量(児童 8~9 歳)】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgPE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
9月平均	640	15.6	29	362	2.5	244	0.36	0.51	31	4.8	2.3
栄養摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の25~30%	350	3	200	0.40	0.40	20	5.0	2