

給食だより 9月号

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク



新学期が始まりました。まだ暑い日が続き、夏の疲れが出やすい時期でもあります。給食だよりを参考に、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。2学期の給食も楽しみにしててくださいね。

「生活リズム」乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気がでないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことが大切です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。





けんこうてき た かた み
健康的な食べ方を身につけましょう！



しよくひん

いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

がっこうきゅうしよく にち ひつよう えいようりよう やく ぶん
学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1
をとれるよう考えられており、普段の食事で不足し
やすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさら
に多くとれるようになっています。日々の給食から、
バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

のこ た ひつよう
残さず食べることで、必要
な栄養をしっかりとること
ができます。



9月の給食紹介

2日(水)～7日(月) 食欲アップ週間

夏休み明けは食が細くなりがちです。そこで、食欲がなくても食べやすく、配膳もしやす
く、食べ慣れた献立を集めました。食べ慣れたメニューは、安心感があり、久しぶりの学校
生活のリズムをゆっくり取り戻すことにもつながります。

9日(水) 重陽の節句献立

古来中国では「奇数＝縁起の良い陽の数」とされていました。奇数の中でも一番大きい9が重
なるこの日を「陽が重なる(重陽)」として祝いました。菊の節句とも言われているため、
給食では菊をイメージして菊花しゅうまいを作ります。

18日(金) 食育の日～インドネシア～

インドネシアの料理であるナシゴレンの登場です。ナシゴレンは、インドネシアで親しまれ
ているチャーハンのような料理です。食べやすいよう給食風にアレンジして提供します。

30日(水)・・・都民の日献立

1898年10月1日、東京市が誕生しました。これにちなんで、東京にゆかりのある給食をつ
くりまします。「練馬スパゲティ」と、大田区の学校給食で生まれた「たこぺったん」です。「た
こぺったん」は、子どもたちの「給食でたこ焼きが食べたい！」という声をきっかけに、栄
養士さんが考案したそうです。東京ならではの給食を、味わって食べましょう。

給食食材の主な産地 (7月)

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
たまねぎ	練馬、兵庫	大根	練馬、北海道	きびなご	長崎	米	岩手、新潟
にんじん	練馬、青森、千葉	小松菜	埼玉、茨城	卵	栃木	牛乳	東京、群馬、宮城、山形
じゃがいも	練馬、茨城	きゅうり	練馬、千葉	鶏肉	岩手		秋田、北海道、山梨
キャベツ	練馬、群馬	ねぎ	茨城	豚肉	茨城、山梨		岩手、青森、福島