

# 給食だより

9月

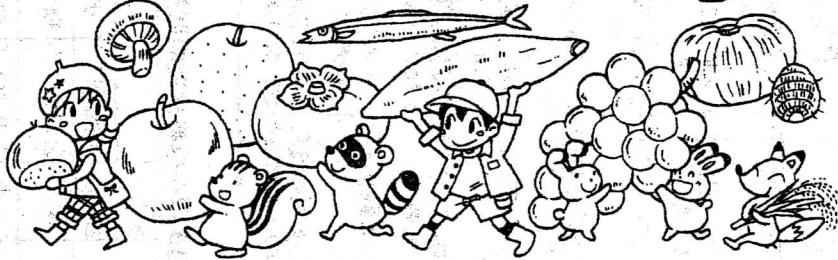
平成29年度 練馬区立橋戸小学校

早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



暑い夏を脱いで、そろそろ秋の気配が感じられるようになりましたね。夏の疲れで体調が崩れやすい時期です。規則正しい生活のリズムと栄養のバランスのとれた食事で元気に過ごしましょう♪

## 実りの秋に感謝しよう



### 今月の給食紹介♪

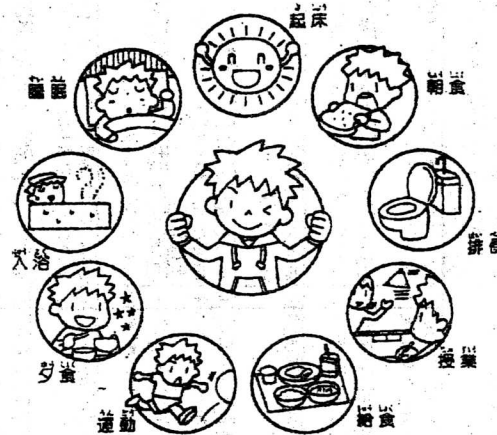
9月4日(月) 「めかぶごはん」のめかぶとは、わかめの根元部分を乾燥させたものをいいます。

美容にも健康にも万能なので、残さず食べましょう。

9月19日(火)「さんまの蒲焼き」毎月19日は食育の日です。

旬のさんまで蒲焼き丼を出します。

★食材の都合により献立を変更することがあります。ご承知ください。  
★9月の給食費引き落とし日は、9月5日(火)です。★



### 秋に美味しい魚介

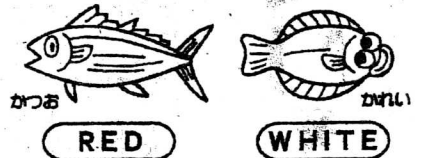
## 生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？  
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

### 何が違うの？

#### 赤身魚・白身魚

赤身魚の赤色筋は、持続性があるので長時間泳ぎ続けるかつおやまぐろなどの回遊魚に多く、白身よりたんぱく質や鉄、ビタミンAなどが豊富です。白身魚の白色筋は、瞬発力があるかれいなどの底生魚に多く赤身より水分量が豊富で、すり身製品の加工などに向いています。



## 体によい魚を食べよう

魚には、成長期の体づくりに欠かせない良質のたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。さらにDHA・EPAなどの脂肪酸には生活習慣病の予防効果があり、DHAは脳の働きを活性化するとわれています。

