

令和4年度

9月給食だより

練馬区立南が丘小学校
校長 後藤 京子



はやねはやきあさ
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。適度に体を動かすことも疲れ回復に効果があります。

疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



9月の給食から

☆7日(水)は、沖縄の郷土料理である「タコライス、ソーキ汁」です。ソーキ汁とは、沖縄県が消費量日本一の昆布と、疲労回復効果のあるビタミンB1を多く含む豚肉などを使った汁物です。

☆9日(金)は『重陽の節句』と、翌日の『十五夜』の行事食として、「菊花しゅうまい、すまし汁」です。『重陽の節句』は別名『菊の節句』と言われることから、細切りにした皮を菊の花に見立てたしゅうまいと、お月見の飾りかまぼこを散らしたすまし汁です。お楽しみに! (*^_^*)

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などを供えし、収穫に感謝する意味もあります。



2022年の十五夜は9月10日です。

<7月に使用した給食食材と産地>

米	青森県	じゃが芋	茨城県・長崎県	にんじん	青森県・千葉県	玉ねぎ	群馬県・兵庫県
南瓜	茨城県	キャベツ	群馬県・練馬区	だいこん	千葉県・練馬区	とうもろこし	練馬区
にんにく	青森県	しょうが	高知県	なす	群馬県	長ねぎ	茨城県
はくさい	長野県	もやし	栃木県	こまつな	東京都	ほうれん草	群馬県
ピーマン	茨城県	赤ピーマン	茨城県	しめじ	長野県	エノキ	長野県
にら	栃木県	たけのこ	愛媛県	冬瓜	愛知県	オクラ	鹿児島県
とり肉	岩手県	ぶた肉	群馬県	にぎす	石川県・京都府	冷凍みかん	愛媛県



学校給食費の集金にご協力をお願いします。

9月分は、9月9日(金)に引き落とします。

