

食育だより 9月号

令和7年9月1日 練馬区立練馬中学校

新学期が始まりました。9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。秋風が待ち遠しいですね。夏の暑さで、どんなに元気そうに見えても、体のどこかに疲れは残っているものです。早寝、早起きを心がけて、朝ごはんもしっかり食べて登校しましょう。

みんなに食べてほしい日本伝統の食材 ～まごわ(は)やさしい～

「まごわ(は)やさしい」は、みなさんにもっと食べてほしい日本で昔から食べられてきた食品の頭の文字を並べたものです。健康的で不足しがちな栄養素を補ってくれますので、ぜひ毎日の食生活に取り入れてほしいです。

まごわ(は) やさしい! 日本の伝統食材	まめ(豆類)  豆だけでなく、豆腐や納豆などの加工品もあわせてとりましょう。ヘルシーなたんぱく質源です。	ごま(種実類)  無機質(ミネラル)や体によいあぶら、ビタミンEなどが豊富です。くるみ、くりなどもいいですね。	わ(は)かめ (海そう類)  カルシウムなどの無機質(ミネラル)、食物せんいが豊富です。こんぶ、のり、ひじき、もずくもいいですね。
やさい (野菜類)  ビタミン、無機質(ミネラル)、食物せんいなど栄養が豊富。その土地で採れた、旬のものをいしきして食べるとよりよいです。	さかな (魚類、小魚類)  カルシウムが豊富で丸ごと食べられる小魚、体によいあぶらが多く、ヘルシーなたんぱく質源となる青魚を進んで食べましょう。	しいたけ (きのこ類)  しいたけを含むきのこ類は食物せんいが多く、免疫力も高めてくれます。干したものはうま味やビタミンDが豊富です。	いも (いも類)  でんぷんなど炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物せんいも多いです。やまいもやさつまいものヌルヌルも健康成分です。

《今月の給食》

☆郷土料理

5日(金) 武石丼(長野)
まゆ玉汁(埼玉)
10日(水) 仙台肉じゃが
25日(木) 盛岡じゃじゃ麺
がんづき(東北)

☆世界の料理

4日(木) ガパオライス(タイ)
11日(木) トックスープ(韓国)
22日(月) ジャンバラヤ(アメリカ)

☆季節の献立

9(火) 重陽の節句
☆リクエスト給食(2年生)
19日(金) 野菜チップス

7月に使用した 食材の主な産地

米…青森	生姜…高知・茨城	大根…青森	とうもろこし…千葉	セロリ…静岡
豚肉…青森	にんにく…練馬・青森	ごぼう…青森	なす…高知	れんこん…茨城
鶏肉…岩手	にんじん…千葉	たまねぎ…兵庫	りんご…青森	しめじ…長野
鶏卵…青森	キャベツ…練馬・愛知	長ねぎ…茨城	ピーマン…茨城	えのき…長崎
	じゃがいも…練馬・鹿児島	トマト…青森	もやし…栃木	きゅうり…練馬
	小松菜…足立	ズッキーナ…長野	さやいんげん…千葉	小玉すいか…新潟