

平成 27 年度

練馬区立石神井東中学校

9月給食だより

校長 堀井 安伸

栄養士 南 由紀子



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



夏休みが終わりました！

今年の夏も暑かったですね。まだまだ残暑の厳しい日が続きます。休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中だるさを感じたりする人が多くなります。これは休みに生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き・朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活のリズムを整えて学校生活を送るようにしましょう。

生活リズムをととのえるために

起きたら
朝日を
浴びる



朝・昼・夕
の規則
正しい食事



日中は
明るい所で
体を動かす



夜は早めに
ふとんに入り、
しっかり眠る



朝ごはんは大切！！

1日の始まりの食事、朝ごはんは特に大切です。

眠っていた体を目覚めさせ、脳にエネルギーを補給し、午前中の活動を支えてくれます。朝ごはんを食べる習慣のある人の方がテストの点数や運動能力が高いという結果も出ています。忙しい朝ですが、「主食」だけの単品ではなく、「主菜」「副菜」「飲み物・汁物」といったおかずを組み合わせた朝ごはんを食べるようにしましょう。



食事「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を



「まごわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を覚えやすく並べたものです。和食の良さが見直されている今、健康な食生活のために取り入れたい食材です。



まめ

豆類・
豆製品
(大豆、小豆、
豆腐、納豆など)

ごま

種実類
(ごま、
アーモンド、
ピーナッツなど)

わかめ

海藻類
(わかめ、
ひじき、
のりなど)

やさい

野菜類
(緑黄色野菜、
淡色野菜)

さかな

魚介類
(魚、骨ごと
食べる小魚、
貝など)

しいたけ

きのこ類
(しいたけ、
しめじ、
えのきたけなど)

いも

いも類
(じゃがいも、
さつまいも、
さといもなど)

18日は「まごわやさしい」
食材を全種類
使用した献立です。

※「まごわやさしい」は愛媛大学名誉教授の吉村裕之氏が提唱、「マゴワヤサイイ」は杏林予防医学研究所長の山田豊文氏が提唱し、商標登録しています。

今月の献立から

- 24日 食育の日メニュー。高菜のそぼろ丼・太平燕・白ごまプリン。
太平燕(タイピーエン)は中国の家庭料理をヒントに作られた熊本県発祥の料理です。豚肉・魚介類・野菜のあんかけに燕の巣に見立てたうずらの卵やふかひれに見立てた春雨が入っています。高菜のそぼろ丼は福岡県の名産品、高菜を豚ひき肉と一緒に炒めたそぼろをごはんにのせていただきます。
- 25日 お月見献立。9月27日の十五夜にちなみ、里芋の田楽・お月見団子汁を作ります。

7月使用食材産地情報

玉葱(香川・群馬) 人参(北海道・千葉) じゃが芋(茨城・長崎) きゃべつ(群馬・練馬) いんげん(千葉) なす(茨城) ピーマン(茨城) 鮭(岩手) シルバー(ニュージーランド) たこ(北海道) ホキ(アルゼンチン) 鶏卵(栃木) 豚肉(茨城) 鶏肉(青森)

「だものおいしい季節です」



給食費の徴収にご協力をお願いします。
今月の引き落とし日は9月10日です。