

令和6年度

練馬区立石神井東中学校

9月給食だより

校長 市川 昌彦

栄養士 別府 晴美

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。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労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。

ビタミンB1を多く含む食品



アリシンを含む食品

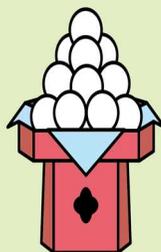


十五夜と行事食

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お供えし、収穫に感謝する意味もあります。

月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によって様々です。



9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

主食 (炭水化物を多く含むもの)



主菜 (たんぱく質を多く含むもの)



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物



今月の献立

- 13日(金) 試食会 (たくさんのお応募ありがとうございました。)
 - 17日(火) 十五夜 白玉あずきがつきます。
 - 19日(木) 食育の日 鳥取県の郷土料理です。
- ※献立表の太い文字は、生徒会「給食選手権アンケート」より人気のあった献立です。9月~12月の献立に入れていきます。お楽しみに!

7月のおもな食材

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	青森	じゃがいも	茨城・長崎	なす	群馬
鶏肉	宮崎・茨城	玉ねぎ	兵庫	小松菜	埼玉・群馬
豚肉	茨城	人参	青森・茨城	ピーマン	茨城
ししゃも	ノルウェー	大根	北海道	ほうれん草	群馬
さば	ノルウェー	キャベツ	群馬	いんげん	千葉
じゃこ	兵庫	白菜	長野	ゴーヤ	鹿児島
えび	インドネシア	冬瓜	神奈川	すいか	茨城



「早起・早起き・朝ごはん運動」シンボルマーク