



9月給食だより

令和7年9月
練馬区立
石神井西中学校

<早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えよう>

夏休みが終わり、新学期が始まります。夏休みの間、つい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか？人間の体には、1日のリズムを刻む体内時計があり、この時計のリズムが崩れると、体調不良を招くといわれています。体内時計は、朝ごはん朝の日の光を浴びることですれをリセット出来ます。規則正しい生活を心がけて、元気で楽しい学校生活をスタートさせましょう。

早起き



朝は早く起きて、朝の日の光をたっぷり浴びて1日をスタートさせましょう。学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるため、避けるようにして早めに寝るように心がけましょう。

朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給の他にも、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムを作る大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにしましょう。

<7月分主な使用食材の産地>

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
たまねぎ	兵庫・練馬	小松菜	東京	冬瓜	静岡	セロリ	長野	ピーマン	茨城	さば	千葉
にんじん	千葉・和歌山・青森	しょうが	茨城	ごぼう	宮崎	白菜	長野	枝豆	群馬	えび	インドネシア
大根	青森	ねぎ	茨城	れんこん	茨城	水菜	茨城	すいか	新潟	シルバー	ニュージーランド
しめじ	長野	にら	茨城	エリンギ	新潟	さやいんげん	福島	鶏卵	栃木・埼玉	ししゃも	アイスランド
かぼちゃ	茨城	キャベツ	練馬・群馬	なす	茨城	きゅうり	千葉	鶏肉	岩手	いか	ペルー
にんにく	青森	もやし	栃木	ブロッコリー	長野	とうもろこし	練馬	豚肉	群馬	ちりめんじゃこ	兵庫
じゃがいも	長崎	えのき	長野	りんご	青森	たけのこ	熊本・香川・宮崎	たこ	北海道	精白米	岩手

<今月の献立から>

9日：菊花しゅうまい ～重陽の節句～



9月9日は重陽の節句です。日本の五節句のひとつで、菊の節句とも言われます。もとは中国から伝わった行事で、無病息災や長寿を願う日です。中国では古くから、菊には不老長寿の力があると信じられており、重陽の節句の日に、菊を觀賞したり、菊を浮かべたお酒を飲んだりして、長寿を祈願しました。それにちなみ、しゅうまいの皮を細く刻んで菊の花びらに見立てた「菊花しゅうまい」を出します。

<9月の1人当たりの平均栄養摂取量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
755	30.7	24.9	366	3.0	267	0.47	0.57	32	7.5	3.1