



9月給食だより



令和6年9月
練馬区立
石神井西中学校

<早寝・早起き・朝ごはんて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ず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2学期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ので、避けるようにし、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。

<9月の1人当たりの平均栄養摂取量>

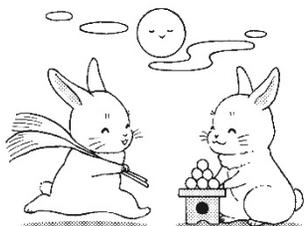
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
781	31.9	26.2	396	3.7	309	0.48	0.60	32	12.7	3.1

<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
きゃべつ	練馬区	きゅうり	練馬区	セロリー	静岡	人参	千葉	生姜	高知
にんにく	練馬区	ごぼう	青森	ズッキーニ	長野	えのき	長野	もやし	栃木
玉ねぎ	練馬区	大根	青森	かぶ	青森	トマト	青森	にら	千葉
きゅうり	練馬区	しめじ	長野	かぼちゃ	茨城	小松菜	埼玉	なす	栃木
とうもろこし	練馬区	バジル	千葉	ピーマン	茨城	青梗菜	千葉	白菜	長野
枝豆	練馬区	冬瓜	愛知	長ねぎ	栃木、千葉	すいか	新潟	じゃがいも	茨城
いか	ペルー	いか	ペルー	ししゃも	アイスランド	精白米	秋田	赤パプリカ	茨城
ちりめんじゃこ	兵庫	たこ	北海道	えび	マレーシア	鶏肉	岩手	豚肉	千葉

<今月の献立から>

17日：さといもご飯、月見団子汁～十五夜のお月見～



9月17日は十五夜です。十五夜とは、旧暦の8月15日のことで、1年で一番きれいな月が見れる日とされています。秋は、作物の収穫の季節です。このことから、十五夜には月見団子やススキ、里芋などの秋の収穫物をお供えして、その年の豊作に感謝する習慣があります。給食では、十五夜のお供え物にちなんで、里芋や月見団子を使った給食を出します。