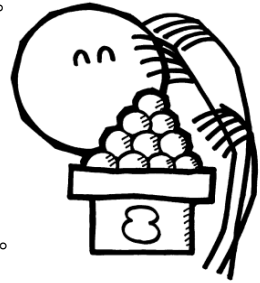


9月給食だより

平成 30 年 9 月 3 日
中野区立西中野小学校
校長
栄養士

8月より栄養士が育児休業から復帰し、栗原に替わりまして。どうぞよろしくお願いいたします。

夏休み明けはお子さんもご家族も体調を崩しがちですので、規則正しい生活、バランスの良い食事を心がけましょう。9月の給食目標は「食べ物の仲間と働きを知ろう」です。現代の子供たちを取り巻く環境は、生活習慣病を招きやすく、小さな頃から良い食習慣と食に関する知識を身につける必要があります。日ごろの食習慣を見直してみましょう。



生活習慣病に注意しましょう

運動不足や夜型生活、または脂質や塩分、糖分のとり過ぎなどが原因となって、高血圧、糖尿病、心臓病といった病気を引き起こすことがあります。このような病気は「生活習慣病」と呼ばれています。生活習慣病は、遺伝や元々の体質も影響しますが、生活習慣の乱れを整えることで予防や改善ができます。食生活を見直し、特にしょっぱい物、甘い物が好きな人や、野菜嫌いの人は気をつけましょう。



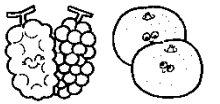
そろっていますか？ 3つの食品グループ



毎日の食事の栄養バランスをよくするためには右の表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質(カルシウム)が多い食べ物	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂

<9月の給食目標> 食べ物の仲間と働きを知ろう



今月の給食

※この他にも、郷土料理を取り入れたり、旬の食材を使った季節感のある給食となるよう心がけています。

- ★9月 3日 <夏のなごり献立> 去りゆく夏のなごりを味わう給食です。夏が旬の食材をたくさん使います。
- ★9月 6日 <黒の日献立> 9月6日(くろの日)の給食の主食は、黒い色の食材が5つ入った『黒五ごはん』です。
- ★9月 7日 <重陽の節句献立> 9日は重陽の節句です。『菊の節句』とも言われます。菊の花が入ったおひたしが出ます。
- ★9月14日 <カミカミデー> 毎月第二金曜日は、中野区が定めた『カミカミデー』です。かみごたえのある給食が出ます。
- ★9月19日 <食育の日> 毎月19日は、内閣府が定めた『食育の日』です。東京都産の『東京牛乳』が出ます。
- ★9月20日 <お彼岸行事食> デザートにきなこをまぶした『おはぎ』が出ます。
- ★9月21日 <お月見献立> 24日の十五夜は『いも名月』とも言われます。里芋ごはんや、黄色い団子が入った汁が出ます。
- ★9月28日 <運動会応援給食> 運動会で全力を出し切れるように、かつ(勝つ)丼を心を込めて作ります。



お月見を楽しみましょう

きれいな月~

日本では旧暦の8月15日の夜を“十五夜”と呼び、月見だんごやすずき、里いもなどを供えて、月見をする風習があります。この頃の月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いばんきれいな月」として眺めてきました。



【7月に使用した主な食材産地】

米・・・新潟	干しいたけ・・・宮崎	さやいんげん・・・埼玉
麦・・・富山,石川,福井	納豆・・・北海道	えだまめ・・・北海道
きび・・・熊本,北海道	東京牛乳・・・東京	ピーマン,ニラ,れんこん・・・茨城
小麦粉・・・群馬,福岡	牛乳・・・千葉,群馬,岩手,宮城,秋田,青森,北海道	もやし・・・栃木
ビーフン・・・タイ	にんじん・・・千葉,青森,北海道,栃木	かぶ・・・群馬
そうめん・・・香川	たけのこ・・・熊本,福岡	ごぼう・・・群馬
豚肉・・・群馬,北海道,岩手	ほうれん草・・・群馬,千葉	えのきたけ・・・新潟
鶏肉・・・茨城,鳥取,宮崎,鹿児島	だいこん・・・青森,北海道	白菜キムチ・・・茨城
鶏卵・・・群馬,青森,埼玉	きゅうり・・・福島	あしたば粉・・・東京
ししゃも・・・アイスランド	さつま芋,じゃが芋・・・茨城,千葉	グリーンピース・・・ニュージーランド
もちかざめ・・・宮城	たまねぎ・・・香川,佐賀,栃木,千葉	マッシュルーム・・・山形,千葉
タラ・・・アメリカ	キャベツ・・・長野	りんご・・・青森
さば・・・ノルウェー	こまつな・・・茨城,東京,埼玉	すいか・・・千葉,新潟
さんま・・・北海道	かぼちゃ・・・茨城	冷凍みかん・・・九州
エビ・・・インドネシア	なす・・・栃木	りんご缶・・・山形
ちりめんじゃこ・・・宮崎,インドネシア	オクラ・・・沖縄,群馬	みかん缶・・・和歌山
昆布・・・北海道	とうもろこし・・・東京	パイン缶・・・タイ,マレーシア
小豆・・・北海道	ねぎ・・・茨城,千葉,静岡	もも缶・・・ギリシャ
大豆・・・北海道		コーン缶・・・アメリカ

<保護者さまにお知らせ> 日ごろから給食運営にご協力くださり、ありがとうございます。今月は9月5日(水)に給食費振替があります。引き落としのご準備と通帳のご確認をお願いいたします。