



令和7年9月1日
豊島区立仰高小学校

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

敬老の日、食生活を見直してみませんか？

敬老の日は、健康によい昔ながらの食事のよさを見直し、また家族や地域の人との交流を深めるよい機会となります。日頃の食事や食生活をもう一度見直してみましょう。

ご飯を中心とし、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう！



家族の団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし、社会性やマナーを身に付けよう！



地域の伝統料理や特産物を知り、地域でとれた旬の新鮮な野菜や魚をたくさん食べよう！



給食で使用している食材の産地について

(先月使用した食材の産地です)

小松菜…群馬
人参…青森
玉ねぎ…香川、兵庫
じゃが芋…長崎、千葉、茨城
キャベツ…群馬
長ねぎ…茨城
もやし…栃木
生姜…高知
にんにく…香川

豚肉…茨城、埼玉、千葉、群馬
鶏肉…宮崎

牛乳集乳エリア
…千葉

お米…宮城県産 「萌えみのり」
秋田県産 「あきたこまち」