令和５年９月１日
練馬区立中村小学校

９月 食育だより

９月になり、２学期の給食がスタートしました。給食室では夏休みの間、施設の修繕、清掃、食器や器具類の点検・洗浄等を行い、給食開始に向けて準備を進めてきました。２学期も子供たちに喜ばれる、安全でおいしい給食づくりに努めてまいります。引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。

早寝・早起き・朝ごはんで、生活リズムを取り戻そう

夏休みの間、夜ふかしや朝寝坊をして、生活リズムが乱れてしまった人も多いと思います。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べ、元気に２学期をスタートさせましょう。

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。

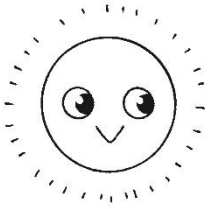
早起き

まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、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。

朝ごはん

朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排泄（はいせつ）のリズムをつく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す。

体内時計をととのえるためには



人間の体には、１日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。

～ 関東大震災から 100 年 ～

9月1日は、防災の日です

関東大震災は、1923 年(大正 12 年)９月１日の午前 11 時 58 分に発生しました。今年で 100 年になります。当時は、関東大震災のような大規模地震災害に対する備えは、ほとんどされていませんでした。

もしもの時に困らないようにするためには、日頃から水や食料を準備しておくことが大切です。

水や食料は、「３日から１週間分を、家族の人数分」備蓄しておくことが望ましいといわれています。また、災害の時にはどんなものが必要かを家族でよく話し合い、準備をしておくようにしましょう。

9月の献立から

9月8日（金）　菊花シューマイ　重陽の節句献立

９月９日は「重陽の節句」です。「重陽の節句」は、平安時代の初めに中国から伝わった行事です。この日には菊を飾るなどして、長寿を願うことから「菊の節句」とも呼ばれています。給食では、菊の花に見立てたシューマイを作ります。

9月22日（金）　かつおの揚げ煮　野菜の土佐あえ　日本の郷土料理：高知県

かつおは、高知県を代表する魚です。この頃はちょうど「戻りがつお」と言われる、旬の時期にあたります。また、高知県はかつお節の名産地です。「土佐」は今の高知県を指し、かつお節を使ったあえものを「土佐あえ」と言います。

9月29日（金）　里芋ごはん　みたらし団子　十五夜献立

今年の十五夜は９月２９日です。十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれます。この日には、里芋などの農作物やお月見団子をお供えし、秋の実りに感謝しながら月を眺める習慣があります。これにちなんで「里芋ごはん」と「みたらし団子」を作ります。

＜9月の食材の主な産地（予定）＞

食材名	産　地	食材名	産　地	食材名	産　地	食材名	産　地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道	だいこん	北海道	りんご	山形県　長野県
しょうが	高知県	ねぎ	青森県　山形県	こまつな	埼玉県	梨	栃木県　千葉県
にんじん	北海道	きゅうり	埼玉県	キャベツ	群馬県	巨峰	長野県　山梨県
たまねぎ	北海道	たけのこ	静岡県　鹿児島県	さつまいも	茨城県　千葉県	米	岩手県
ごぼう	群馬県　青森県	ほうれんそう	栃木県	さやいんげん	群馬県	鶏卵	栃木県
セロリ	長野県	トマト	青森県　北海道	ピーマン	茨城県	豚肉	埼玉県　茨城県　岩手県 青森県　群馬県　北海道
もやし	栃木県	えのきたけ	長野県	赤ピーマン	青森県　茨城県	鶏肉	宮崎県　鳥取県　岩手県 北海道　青森県　群馬県
はくさい	長野県	ぶなしめじ	長野県	チンゲン菜	静岡県	牛乳	東京都　群馬県　山梨県　岩手県 青森県　秋田県　宮城県　北海道
かぼちゃ	青森県　北海道	エリンギ	新潟県	にら	茨城県　栃木県		

☆　給食費納入のお願い　☆

９月の引き落とし日は、**９月５日（火）**です。残高のご確認をお願いいたします。