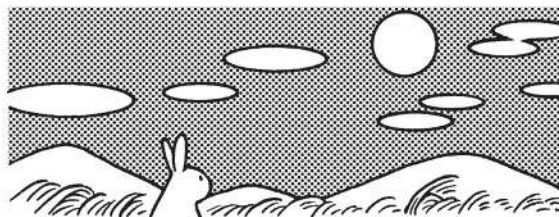




# 9月給食だより

平成27年度 北町小学校  
 校長 石井 友行  
 栄養士 山本 わかな

夏休みが終わり、学校生活が始まりましたが、調子が悪い、体がだるいと感じることはありませんか？ それは生活リズムが乱れているからかもしれません。元気にすごすためにも、生活リズムをととのえましょう。



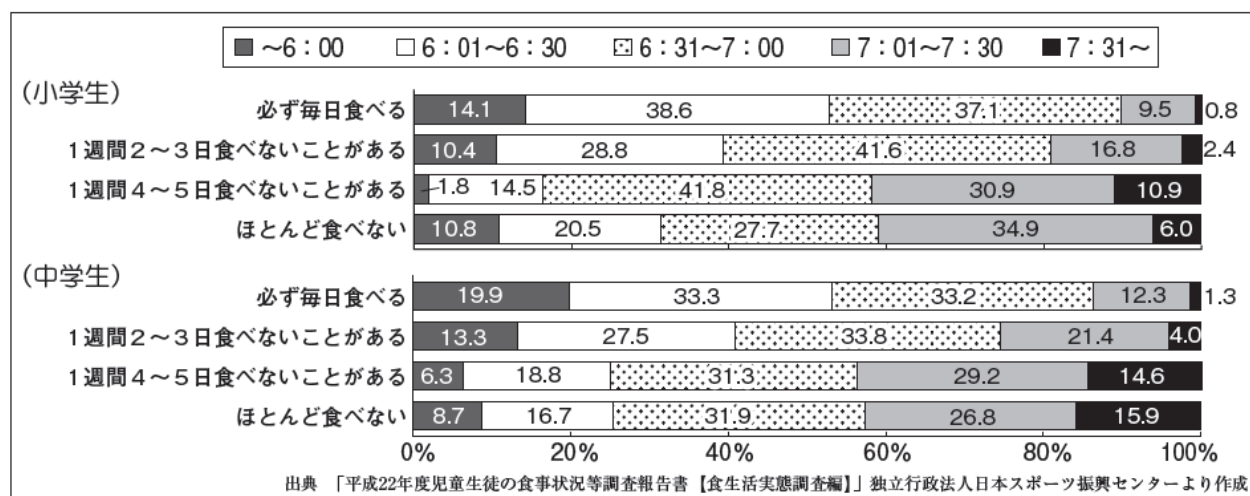
## 生活リズムをととのえるためにできること



わたしたちの体には「朝になると起き、夜になると眠る」というリズムがあります。このリズムは夜ふかしや朝寝坊、朝ごはんを食べない日が続くとどんどん乱れてしまいます。

生活リズムをととのえるには、毎日決まった時間に起きて朝の光を浴びる、バランスのよい食事(特に朝ごはん)をしっかり食べる、夜は早めに寝ることが大切です。また、夜早く寝るためにも日中は適度に体を動かすようにしましょう。

図 朝食摂取と起床時刻との関係



朝ごはんを「必ず毎日食べる」と答えた人の半数以上が6時30分以前に起きているという調査結果があります。朝ごはんは生活リズムをととのえるために大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べるためにも早起きをするように心がけましょう。

## 2年生枝豆のさやもぎ

(7月2日(木)実施)

練馬区産の枝豆を枝付きのまま届けてもらい、子供たちにさやもぎをしてもらいました。もいだ枝豆は給食室で茹でて、当日の給食に出しました。自分たちでもいだ枝豆を「いつもよりおいしい!!!」とってはきって食べていました。120本の枝豆からさやをもらってくれた2年生ありがとうございました。



## 1年生とうもろこしの皮むき

(7月14日(火)実施)

台風の影響なのか、とても強い風と強い日差しのなか、中庭でとうもろこしの皮むきをしてもらいました。1人だいたい2本、全部で220本のとうもろこしの皮があっという間にむけました。もっと皮をむきたいと言う子供が続出。とっても楽しかったようです。給食に出したとうもろこしは甘くて大好評でした。



## 9月の献立から

**7日(月)赤米ごはん** 9月5日は北町小学校の開校記念日です。お祝いに古代米の一つである、薄い赤色のお米(赤米)を白米と一緒に炊きます。お米のルーツであり、赤飯の起源であると言われている赤米で開校記念日をお祝いします。

**9日(水)菊花しゅうまい** しゅうまいの皮を細く切り、肉団子の上へのせ、菊の花にみたてた、しゅうまいです。9月9日は重陽の節句 菊の節句ともいい、古代中国では「九」が重なるめでたい日で節句の中でも重要なものでした。この日に菊の花を浮かべた酒を飲むと、邪気をはらい、寿命を延ばすと考えられていました。奈良時代には日本にも伝わり、平安時代には宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。

**24日(木)二色おはぎ** 9月20日は彼岸の入りです。お彼岸に食べるものの代表であるおはぎを給食室で手作りします。きな粉とあんこの二色で、あんこは給食室の手作りです。

\* 学校給食用牛乳(9月分)の集乳産地予定のお知らせです。  
 集乳産地予定:千葉県、群馬県、北海道、岩手県、宮城県、秋田県、青森県

## 9月 児童1日1回当たり平均摂取栄養量(中学年3・4年生)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						A $\mu$ g	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	Cmg	
北町小平均	617	25.3	28.6	360	2.7	240	0.36	0.52	26	5.0
学校給食摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の2.5%~3.0%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0