



2学期が始まって一週間が経ちました。みなさん元気に過ごせていますか？
9月になるとだんだんと日が短くなり朝晩は少し涼しくなりますが、まだまだ残暑が続きます。
「早寝・早起き・朝ご飯」で生活リズムを整え、残暑にも病気にも負けない元気な体を作りましょう。

9月9日は重陽の節句



一月一日は元旦。三月三日は桃の節句。五月五日は端午の節句。七月七日は七夕。そして九月九日は「重陽の節句」です。昔、中国では奇数が縁起の良い数字といわれ、中でも9が重なるこの日はとても愛でたいとされ、お祝いをしました。日本でも「菊の節句」として定着し、菊の花を浮かべたお酒を飲んだり、菊の花にちなんだ催し物が行われます。給食ではアルファ米を使用したお赤飯を炊きます。昔から”赤”はお祝いの色とされ、日本ではお祝いの日にお赤飯を食べる風習があります。



新米の季節です ~ごはんをたべよう！和食のすすめ~

秋は米が収穫される季節です。その年にとれた米を”新米”といいますが、水分が多くて甘みがありとてもおいしいです。米はパンや麺に比べて栄養価も高く、腹持ちが良い食べ物です。しかし日本人が食べる米の量は年々減っています。2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産にされましたが、一汁三菜を基本とした日本の食事は栄養バランスがよく、日本人の健康や長寿の根源ともいわれています。また郷土料理や季節ごとの行事食は日本が誇る伝統文化です。



練馬区の学校給食では週に3.5回以上、主食が米となっています。
米の種類は現在800以上あると言われており、甘みや粘り気などそれぞれ特徴があります。
学校給食では秋田県産の「ひとめぼれ」や「あきたこまち」青森県産の「まっしぐら」「つがるロマン」などを使用しています。さまざまなおかずと相性がよい”ごはん”の魅力と日本の食文化を見直し、自分たちの食生活について考えてみましょう。

8月の給食の主な食材産地

- | | | |
|-----------|----------|------------|
| にんじん…北海道 | ねぎ…青森県 | はくさい…長野県 |
| たまねぎ…北海道 | ピーマン…茨城県 | チンゲンサイ…茨城県 |
| さつまいも…千葉県 | もやし…栃木県 | こまつな…埼玉県 |
| だいこん…北海道 | にんにく…香川県 | とりにく…宮崎県 |
| キャベツ…群馬県 | しょうが…高知県 | ぶたにく…茨城県 |



学校給食費の納入にご協力をお願いします。
引き落としは毎月27日（土日祝日の場合は翌営業日）です。