

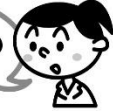
# 9月給食たより

令和元年9月 2日  
練馬区立田柄小学校  
栄養士 南 由紀子

「早寝早起き朝ごはん」  
早寝早起き朝ごはんシンボルマーク



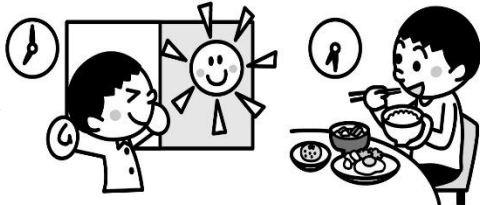
## 体内時計、乱れていませんか?



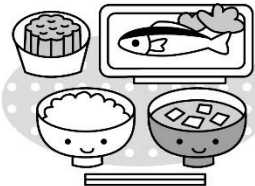
厳しい暑さが続いた夏休みが終わりました。休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。夏休みで生活のリズムが乱れてしまった人もいられるかもしれません。学校がある生活のリズムに早く体を戻しましょう。



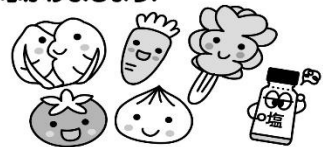
1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。



## 健康づくりは 食生活から!



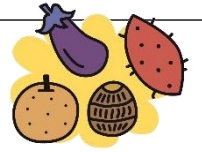
野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう!



## 食生活をチェック!

- |                                            |                                             |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べている   | <input type="checkbox"/> 腹8分目を心がけている        |
| <input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている       | <input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている    |
| <input type="checkbox"/> お菓子はとり過ぎないようにしている | <input type="checkbox"/> 1日1回は家族そろって食事をしている |

家族や仲間と食事をする事で、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。



## \*今月の給食から\*

### 9日 菊の花入りごはん 菊花蒸し

9月9日は「重陽の節句」です。五節句の一つで、菊の花が咲く季節であることから、「菊の節句」ともいわれています。邪気を払い、長寿を願って菊の花を飾ったり、菊の花びらを浮かべたお酒を飲んだりする風習がありました。給食では菊の花びら入りの混ぜごはん、菊の花に見立てた肉団子を作ります。

### 12日 油淋鶏 (オリパラメニュー・中国の料理)

下味をつけた鶏肉を油で揚げ、葱の入った甘酢だれをかけた料理です。「油淋」とは食材に少ない油をかけながら調理することをいいます。

### 13日 里芋ごはん お月見団子

十五夜にちなんだお月見メニューです。お月見団子は給食室でひとつずつ丸めて蒸したものに、甘辛だれをかけます。また、十五夜は別名「芋名月」ともいわれることから、主食は里芋や鶏肉・きのこ等が入った混ぜごはんです。

### 19日 芋煮 (山形県の郷土料理)

里芋をたくさん使った具だくさんの汁物に仕立てています。山形県では大きな鍋を使い、川原で作る「芋煮会」が毎年9月に行われます。

## 使用食材の産地 (7月分)

《野菜》人参…青森 玉葱…練馬 なす…茨城・栃木・熊本 大根…北海道  
きゃべつ…練馬・群馬 きゅうり…練馬 じゃがいも…練馬・千葉  
《精肉》とり肉…岩手・山梨 ぶた肉…青森・岩手  
《魚介類》さけ…北海道 さわら…韓国 むきえび…ベトナム  
《お米》 埼玉・島村農園

## 給食費の納入にご協力をお願いいたします

9月の引き落とし日は9月17日(火)です。

13日(金)までにゆうちょ銀行の口座へのご入金をお願いいたします。