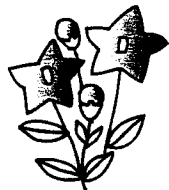


平成26年度

がつきゅうしょく 9月給食だよ!



練馬区立石神井西小学校 校長 伊山 久子

栄養士 庄司 智子



早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

生活のリズムを取り戻そう!

長い夏休みが終わり、学校が始まりました。

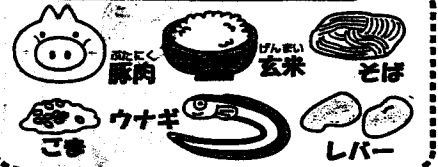
早寝・早起き・朝ご飯をこころがけ、早めに生活のリズムを戻しましょう。

夏ハテに 刻! ビタミンB1

を含む食べ物をとろう

ビタミンB1は、ご飯やパンなどの糖質をエネ
ルギーに変えるために欠かせないビタミンで、
疲労回復に効果があります。暑さで食欲が落ち
て栄養が偏ったり、汗をたくさんかいたり、甘
い清涼飲料水を大量にとると、不足しやすくな
ります。不足すると、疲れやすくなったり、集
中力がなくなりイライラしたりします。

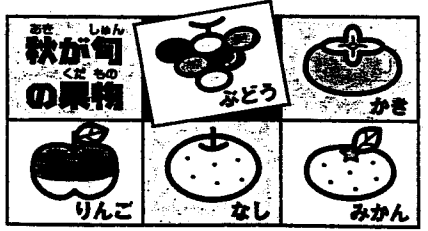
ビタミンB1を多く含む食品



にんにく、ねぎ、ニラなどに
含まれる香り成分「アリシン」
と一緒にとると、吸収率アップ!

朝の果物は〇〇

上の〇〇に入る言葉は何でしょう?
正解は「きん(金)」。果物は朝食食べるのが一番良
いといわれます。果物は、私たちの脳のエネルギーと
なるブドウ糖や、果糖(ブドウ糖のもとになる)
をたくさん含んでいます。朝食食べることで、
眠っている間に消費されたブドウ
糖を効率よく吸収して、すっきりと
目覚めさせ、1日を元気に過ごすた
めのエネルギーになってくれます。
また、食物繊維も多く含むので、便
秘予防にも効果的です。



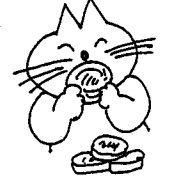
つきみ 月見 だんご



ひとくちおたより <旬の料理>

お月見のお供えといえは月見だんごです。日本では昔から秋
に収穫した穀物を神様や仏様にお供えし、感謝する習慣があり
ました。平安時代には宮中で、9月の満月の夜に収穫した米を
粉にして、だんごにしたものをお供えていました。江戸時代
になると人びとの間にお月見の習慣が広まり、だんごの形は江
戸では丸形、京都では里いも形だったという記録もあります。

お月見のルーツは
中国。中国では
だんごではなく
月餅です。



だんごの数は普通の年は12個、うるう年は13個、
十五夜には15個、十三夜には13個お供えするなど、
地域によってもいろいろです。

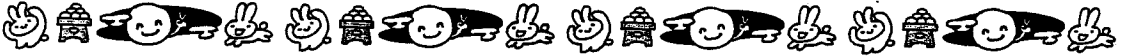
おだんごは上新粉
(米の粉)で作ります



日本各地には、お供えした月見だんごを子ども
たちが盗んで良いという風習があります。と言っ
ても実際に盗むのではなく、あらかじめおだんご
は用意されていて、子どもたちに、より多く振る
舞うほど、その家に幸せが訪れるといわれています。



おだんご、
取っても
OK!



☆☆ 今月の献立 ☆☆

- 2日(火) 梅菜漬・酢の物・揚げたての揚げたての和風サラダ
…梅菜漬は、さっぱりとした味の和風メニューです。
- 8日(月) わかめご飯・解凍きたまご・お月見白玉だんごスープ
…十五夜メニューです。解凍きたまごをまん丸のお月見さまにみだてました。
- 25日(木) ダブルカレー・ドレッシングサラダ
…子供たちからのリクエストの多いメニュー「ダブルカレー」です。
ご飯はカレー粉で黄色く染めた、ひき肉を使ったピリ辛のカレーソースを
かけたメニューです。

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。引き落とし日は9月4日です。

