

がつきゅうしょく 9月給食だより

練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 庄司 智子



早寝早起朝ごはん 「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きますね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギです。



<h3>早寝・早起きをする</h3> <p>朝は余裕をもって起きましよう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌されて、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。</p>	<h3>決まった時間に食事をする</h3> <p>特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかりと力を発揮することができますよ。</p>
<h3>ビタミンB1やクエン酸で疲労回復</h3> <p>ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましよう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。</p>	<h3>ビタミンB1を多く含む食品</h3> <p>豚肉、大豆、玄米など未精製の穀類</p> <p>にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると、効果がアップ!</p>

今月の献立

- 21日(金) ☆ 今月のオリンピック・パラリンピックメニュー 韓国 ☆
プルコギ丼・じゃこ入り大根サラダ
- 28日(金) カツサンド・ABCスープ
運動会で「勝つ」そんな思いを込めて、カツサンドを出します。

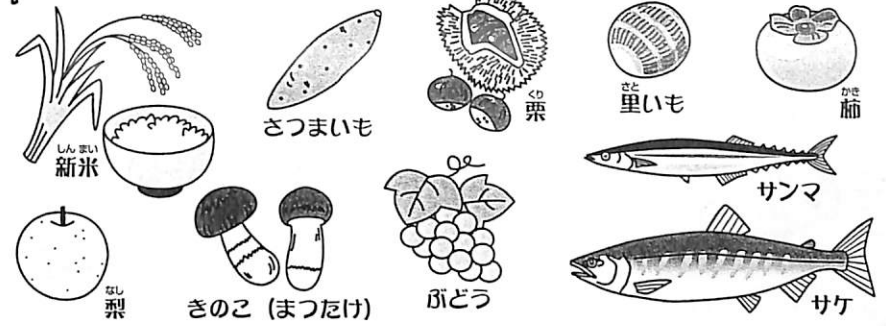


旬の食べ物を味わいましよう

野菜や果物などの農作物、魚介類には、たくさんとれて、おいしく栄養豊富な「旬」の時期があります。現在では、栽培や養殖、保存などの技術が向上するとともに、外国からの輸入によって、1年中お店に並ぶものがありますが、地域でとれた旬のものを食べることは、私たちの体に良いだけでなく、地球環境を守ることもつながります。



秋が旬の食べ物



農作物をお供えし、収穫を祝う「お月見」

<h3>十五夜</h3> <p>旧暦8月15日「中秋の名月」 里いもが収穫される時期に当たることから、「芋名月」ともいいます。すすきや月見団子、季節の果物などをお供えし、里いも料理を味わいます。</p>		<h3>十三夜</h3> <p>旧暦9月13日「後の名月」 十五夜の芋名月に対し、十三夜は「栗名月」や「豆名月」といいます。十五夜と同じように、すすきや月見団子などをお供えし、栗や豆を使った料理を味わいます。</p>
---	--	--



2018年の十五夜は9月24日、十三夜は10月21日です。

学校給食費の納入にご協力をお願いします。引き落とし日は9月4日です。

郷土料理や世界の料理を組み合わせ、旬のくだものなどを使います。どうぞお楽しみに!