9月 給食だより

令和５年度９月号
練馬区立上石神井北小学校
校長　本橋　教子
栄養士　稲見　彩美

２学期になりました。上北小は、この夏休み中に、校舎の引越しが行われ、給食室も新しく生まれ変わりました！新しい給食室の様子は、校舎内から見学することはできませんが、ランチタイムの動画を通じてみなさんにお伝えしていく予定です。お楽しみに♪

「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク

備えよう！ 防災

非常食を備蓄していますか？

９月１日は「防災の日」です。そして、この日を含む１週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は３日分または、大規模災害の時は１週間分が望ましいとされています。飲料水は１人１日３リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。

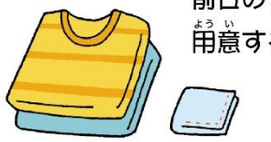
元気にすごすために 生活リズムをととのえよう

生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント

電源オフ

朝、太陽の光を浴びる



前日のうちに用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る２時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておくと、朝の時間に余裕が持てます。

～今月の行事 給 食～

６日(水)　新校舎お祝い給 食　・・・「お祝いすまし汁」

新校舎の完成をお祝いして、「祝」の文字が入ったすまし汁を作る予定です。

８日(金)　重陽の節句　・・・「菊花和え」

古来中国では、「奇数＝縁起の良い陽の数」とされていました。奇数の中でも、一番大きい「９」が重なる９月９日は、「重陽」としてお祝いされていました。
菊の節句とも呼ばれることから、菊の花を使った和え物を作る予定です。

２０日(水)　お彼岸　・・・「萩の花ごはん」

今年のお彼岸は、９月２０日～９月２６日です。秋のお彼岸では、ご先祖様におはぎをお供えすることが多いです。

２８日(木)　郷土料理　～大分県～

大分県は鶏肉の消費量が多いことで有名です。また、「こねり」とは、夏野菜のなすやニガウリを、だしで溶いた味噌で味付けし、小麦粉でとろみをつける料理です。

２９日(金)　十五夜　・・・「お月見団子」

今年の十五夜は９月２９日です。この日の給食では、満月に見立てて作ったお団子にみたらしをかけて「お月見団子」を手作りする予定です。

出典：家庭とつながる！新食育ブック②,③