

# 食育だより

令和元年9月号

練馬区立関町北小学校

校長 大野

泰 弘



『早寝早起き朝ごはん運』



長いようで、あっという間に感じられた夏休みが終わり、学校生活が再び始まりました。

暦の上では秋ですが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れも出てくるころでもあります。朝・昼・夕の食事と、睡眠をしっかりとりなど、お子様が体調を整えて元気に過

## 生活のリズム を取り戻そう!



しっかり勉強して運動するためには、日常生活を規則正しく行い、生活のリズムを整えることが大切です。

特に朝ごはんは、一日を元気にスタートするためにも大切です。朝ごはんを食べることで、体内時計のスイッチが入ります。脳にエネルギーを与えたり、体温を上げたりして、からだを目覚めさせてくれます。また、おなかが活動を始めるため腸が刺激され、排便をしやすくしてくれます。

これから一日の中で気温差の大きい日が増えます。栄養(食事)・運動・睡眠をしっかりとり、毎日元氣よく過ごせるようにしましょう。

### 生活リズムをととのえるために



#### 朝ごはんの3つのスイッチ効果

- あたま(脳)のスイッチ
- からだのスイッチ
- おなかのスイッチ

#### ※給食費の残高確認をお忘れなく!

今月も引き落としの前日までに、給食費の引き落とし口座に指定していただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高をご確認ください。ご協力をお願い致します。

### 《9月の献立よ!》

#### 9日(月)・・・「重陽の節句」にちなんだ献立

9月9日は重陽の節句です。重陽の節句とは、菊の花を浮かべたお酒(菊酒)を飲み、長寿をお祝いする日です。給食では、食用菊を使用した五目ずしを出します。

#### 11日(水)・・・オリパラメニュー

今月のオリパラメニューは「中国」です。中華料理は給食でもよく出しますが、手作りチリソースを揚げたイカにかけたり、酢の酸味を効かせたスープ「サンラータン」作ります。

#### 13日(金)・・・「十五夜」にちなんだ献立

今年は9月13日が十五夜です。(中秋の名月)  
日本では、月が見える場所にすすきを飾って月見団子や里芋、栗などを盛って月を眺めて五穀豊穰を祝います。給食では、里芋を蒸したきぬかつぎと手作りの月見団子を出します。

#### 17日(火)・・・「ま・ご・わ・や・さ・し・い」献立

16日は敬老の日です。  
「ま・ご・わ・や・さ・し・い」という言葉を聞いたことがありますか?これは、健康な食生活に役立つ和の食材の最初の文字を覚えやすく言い表したものです。

敬老の日の翌日ということで、「まごわやさしい」献立にしました。

- ま・・・豆
- ご・・・ごま
- わ・・・わかめなどの海藻
- や・・・野菜
- さ・・・魚
- し・・・しいたけなどのきのこ
- い・・・いも類

#### 19日(木)・・・「食育の日」にちなんだ献立・コラボ給食

毎月19日は「食育の日」です。今月は「鹿児島県」の郷土料理である「鶏飯(けいはん)」です。鶏肉や卵などをのせたご飯に、だし汁をかけて食べる料理です。給食では、具材をご飯に混ぜたものに、各自でだし汁をかけて食べます。この日は、関中学校、石神井台小学校も同じ献立の「コラボ給食」でもあります。

#### 24日(火)・・・「秋分の日」にちなんだ献立

23日の秋分の日を彼岸の「中日」と呼び、その前後の三日間を含めた7日間が彼岸の期間です。お彼岸には「おはぎ」をお供えしたりします。給食では、小豆と枝豆の入ったごはん、「萩ごはん」を出します。

### ～給食室も引っ越しました!～

夏休み中に、給食室も引っ越し作業がありました。今まで使用していた調理道具など全てを業者の方に運び出してもらい、仮設校舎へ設置しました。

仮設校舎の給食室では、調理員さんが食器や給食ワゴンの洗浄、釜磨きなど、隅々まできれいに掃除をしてくれましたので、ピカピカの給食室で、2学期の給食はスタートです。

配膳室も設置され、ワゴンの置き場所や運び方など、今までとは少し違ったルールなどがありますので、各クラスで確認してほしいと思います。これからも安全・安心でおいしい給食を提供できるよう努めてまいります。

給食室の荷物を梱包します。

大きな機会も運び出します!!

新しい給食室

新しい給食室へ器具も設置します。