

[家庭数配布]

# 食育だより

令和2年度9月号

練馬区立関町北小学校  
校長 大野 泰弘  
栄養士 山田 瑞季



『早寝早起朝ごはん運動』  
シンボルマーク



今年はいつよりも短い夏休みでしたが、充実した日々を送れたでしょうか。

9月は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、睡眠をしっかりとるなど、お子様が体調を整えて元気に過ごせるように、ご家庭のご協力をお願いいたします。



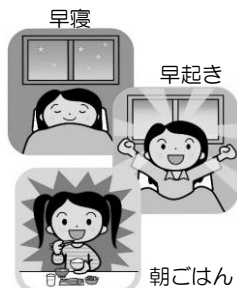
しっかり勉強して運動するためには、日常生活を規則正しく行い、生活のリズムを整えることが大切です。

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てきます。栄養(食事)・運動・睡眠をしっかりと、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

## 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



## 生活リズムをととのえるために



## 給食費についてお知らせ

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、引き落としの前日までにご確認ください。ご協力をお願いいたします。

9月の引き落とし日は**9月15日(火)**です。

(金額などの詳しい内容は、「給食費のお知らせ」をご覧ください。)

## 《9月の献立よ!》

### 9日(水)・・・「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。

### 18日(金)・・・「ま・ご・わ・や・さ・し・い」献立

21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

### 23日(水)・・・「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である「萩ごはん」を作ります。

### 29日(火)・・・世界の料理「ギリシャ」

ギリシャ料理の「ムサカ」「レヴィシアスーパ」を作ります。

### 30日(水)・・・「十五夜」にちなんだ献立

今年は10月1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穡を祝います。月見は、十五夜と十三夜の2回あります。今年の十五夜は10月1日(木)、十三夜は10月29日(木)です。十五夜前日の30日の給食では、手作りの月見団子を作ります。

## 非常時に備えましょう



9月1日は防災の日です。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。右のイラストは備蓄用品の例です。防災についてご家族で話し合い、防災意識を高めましょう。

