令和５年度

9月 給食だより

令和５年 ９ 月 １ 日（金）

練馬区立大泉小学校

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

夏休みが終わり、新学期が始まりましたね。夏休みの間に、つい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、生活のリズムが乱れていませんか。早寝早起きを心掛けて、朝ごはんをしっかり食べるようにして、元気に新学期をスタートさせましょう！

生活リズムを取り戻そう！

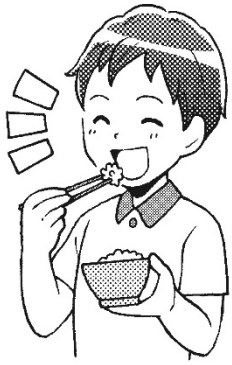
早起き

まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝

寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心掛けましょう。

朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

ⓒ少年写真新聞社2023

不老長寿を願う重陽の節句

９月９日は五節句（五節供）の一つ**「重陽の節句」**です。旧暦の9月９日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気（病気や災難など）を払い、長寿を祈る風習があります。

菊料理

菊花酒

参考：細井壮一、学校給食８月号（第 74 巻第８号）p.68

9月の給食から

○8日（金）:**「重陽の節句献立」**です。

9月9日の重陽の節句にちなみ、給食でも秋の訪れを感じてもらおうと、菊の花に見立てた「菊花蒸し」を作ります。

○14日（木）:**「スペイン料理」**の**「パエリア」**を作ります。

パエリアの発祥はスペインのバレンシア州だそうで、大きなフライパンを使って作ります。大泉小ではえびやいかをたっぷり使って作ります。

○19日（火）:**「小中連携献立」**です。

9月は**大泉東小学校**のレシピで作る「なすとツナのトマトスパ、コールスローサラダ、果物」を提供します。お楽しみに！

○28日（木）:**「ギリシャ料理」**の**「ムサカ」**を作ります。

ムサカとは、ギリシャやバルカン半島などの伝統的な野菜料理のことです。ホワイトソースやミートソース、じゃがいもやナスなどの野菜を重ねて焼き上げます。

○15日（金）:**「敬老の日献立」**です。

9月18日（月）の敬老の日にちなんで、**「まごわやさしい」**の食材を使った献立にしました。

「まごわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を覚えやすく並べたもので、健康な食生活のために取り入れたい食材です。

ま め

ご ま

わ かめ

や さい

さ かな

し いたけ

い も

○29日（金）:**「十五夜献立」**です。

十五夜にはお月見をしたり、季節の野菜や果物をお供えして収穫に感謝したりします。これにちなみ、里芋を使った豚汁と月見団子を作ります。

令和５年度学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

９月の引き落としは**５日（火）**と**15日（金）**（予備日）です。

残高確認をよろしくお願いいたします。