

# 9月給食だよ!

平成30年7月20日  
練馬区立旭丘中学校

明日から夏休みが始まります。暑い日が続くと、身体がだるくなったり、食欲が落ちたりと体調を崩しやすくなります。暑さに負けずに元気で楽しい夏休みを過ごすためにも、早寝早起きで生活リズムを整え、しっかり朝食を食べて1日をスタートさせましょう。また、こまめに水分補給をして、熱中症にも気を付けてください。

## お昼ごはんにおすすめ♪

### 冷たい麺に “ひと工夫”



暑くて食欲のないときでも食べやすい冷たい麺類は、夏休みのお昼ごはんにピッタリ。そうめんやそばは、薬味を入れためんつゆにつけて食べることが多いと思いますが、冷やし中華のように具たくさんにして食べると、栄養バランスが良くなります。また、具や味つけを変えれば違った味わいになり、飽きずに食べることができますよ。

**たんぱく質を多く含む**

ゆで卵・錦糸卵、納豆、ハム・焼き豚、ゆでエビ、かまぼこ・ちくわ、ツナ缶、しらす干し、蒸し鶏、冷しゃぶ

**ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む**

トマト、きゅうり、もやし(ゆでる)、青じそ、ねぎ、みょうが、大根おろし、めかぶ、わかめ、キムチ

ほかには、レタス、水菜、オクラ、のり、なめたけなど

そうめん、そば、うどん、ひやむぎ、サラダ用スパゲッティ、中華麺 など

**お好みの麺**

★味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで!

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

8月の引き落とし日は8月6日(月)、9月の引き落とし日は9月4日(月)です。

## いよいよ夏休み!

夏休みは、学校があるときと比べて自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、体調を整えましょう。せっかくの長いお休みなので、ダラダラと過ごすのではなく、目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備や後片付け、料理のお手伝いにも、ぜひ挑戦してみてください。

**1 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる**

**2 1日3食をバランスよく食べる**

**3 こまめに水分をとる**

**4 冷たい物、おやつはとり過ぎない**

**夏休みの食生活4か条**

## 今月の献立から

### 10日(月) ☆ 重陽の節句の献立 ☆

9月9日は重陽(ちょうよう)の節句です。菊を用いて不老長寿を願うので、菊の節句とも呼ばれます。給食では、細切りにしたしゅうまいの皮をまぶして菊の花をイメージした「菊花しゅうまい」を作ります。

### 21日(金) ☆ 十五夜の献立 ☆

24日は十五夜です。十五夜は月見台を用意し、秋の収穫を感謝してじっくりお月見を楽しみます。給食では、秋の収穫を感じることできる「五目炊き込みご飯」と「実たくさん味噌汁」、月見団子にちなんで「みたらし団子」を作ります。

### 25日(火) 「お彼岸」

20~26日は仏教行事のお彼岸です。お彼岸とは、春分の日と秋分の日を中日として、前後3日間、計7日間のことを言います。春のお彼岸にはぼた餅を、秋のお彼岸にはおはぎを食べる習慣があります。給食では、きな粉とごまの「二色おはぎ」を作ります。

### 給食の食材の主な産地(6月)

- |                                   |                                      |              |
|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------|
| ・北海道 (玉ねぎ、大根、鰯、わかめ)               | ・千葉県 (にんじん、里芋、さつまい、鱈)                | ・愛知県 (青のり)   |
| ・青森県 (ごぼう、りんご、にんにく)               | ・東京都 (ほうれん草、ねぎ、小松菜、トマト、ミニトマト、チンゲン菜、) | ・鳥取県 (鶏肉)    |
| ・茨城県 (ねぎ、ピーマン、にら、黄ピーマン、赤ピーマン、メロン) | ・さやいんげん、キャベツ、玉ねぎ、大根、きゅうり、トビウオ)       | ・愛媛県 (美生柑)   |
| ・栃木県 (もやし、なす、卵)                   | ・長野県 (セロリ、白菜、しめじ)                    | ・高知県 (しょうが)  |
| ・群馬県 (万能ねぎ、玉ねぎ)                   | ・静岡県 (みつば、さやえんどう、玉ねぎ)                | ・長崎県 (じゃが芋)  |
| ・埼玉県 (ほうれん草、豚肉)                   |                                      | ・宮崎県 (ごぼう)   |
|                                   |                                      | ・鹿児島県 (かぼちゃ) |