

長い夏休みが終わり学校が始まりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？
まだまだ残暑が厳しいので体調管理には十分気をつけましょう。

*夏休み明け・・・こんな人はいませんか



あさ朝、なかなか起きられない

しょく食よくがわからず、おなかがすかない

あたま頭がボーっとして、べんきようしゅうちゅう勉強に集中できない

からだ体がだるく、やる気がおきない

これらは朝寝坊や夜更かし、朝食欠食などをして生活リズムが崩れたことによって起こります。より早く元の生活リズムに戻すためには「早寝、早起き、朝ごはん」が大切です。

9月1日は防災の日です

災害時、1人1日あたりの必要な非常食の量は、例えば水だけでも2リットルにもなります。他にもごはん、魚や肉などの缶詰、乾パンなどが必要になります。ご家庭でも防災袋に非常食の準備はされていると思いますが、賞味期限など、この機会に点検してみてください。



防災袋に入れておきたい1人1日分の食品例

水 (2ℓ)



野菜の缶づめ (225g)



レトルトのご飯やアルファ化米 (350g)



水もどしできるもち

《9月の献立》

9月5日 練馬スパゲッティ
大根おろしとツナのスパゲッティです。

9月7日 菊の花入りしめじごはん

9月9日、重陽の節句は日本のこよみの1つで中国では古くからこの日に長生きの花とされる菊をいれたお酒を飲んでいました。菊は日本では奈良時代に薬草として貴族の間で伝わり、江戸時代の初めごろに一般の人たちの間にも広まりました。給食では、7日(金)にしめじごはんに菊の花をいれた「菊の花入りしめじごはん」にします。

9月19日 食育の日 ～中国～

ホイコーロ
回鍋肉丼 (ホイコーロー)

回鍋肉は中国料理・四川料理のひとつで、「回鍋」は鍋を回すという意味ではなく一度調理した食材を再び鍋に戻して調理することを意味しています。

杏仁豆腐

中国発祥のデザート。杏仁豆腐は本来あんずの種を粉末にしたもの(杏仁)を使って作りますが、練馬中学校では牛乳に杏仁に似た香りを持つアーモンドエッセンスをいれて作っています。

9月28日 お月見団子

今年の十五夜は9月30日です。十五夜は一年で一番月がきれいな日のことをいいます。月におだんごやすすきなどをお供えするのは今年の作物の実りへの感謝と、来年も実りが多くなるようにとの願いが込められています。



菊は風邪や熱、視力回復などに効果があると書かれています。