

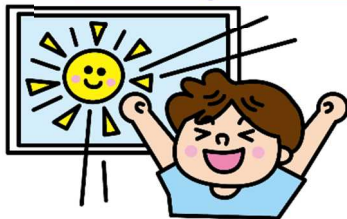


生活リズムを整えよう!



長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには...



朝日を浴びよう

朝食を食べよう



トイレに行こう



行ってきまーす!

秋の風物詩 お月見



秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月21日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

地域によって違う? 月見団子

関西地方



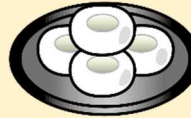
里いものような形で、あんこを巻き付けてある。

愛知県名古屋市



里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。

静岡県中部地方



へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。



9月1日

防災の日

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

【給食費・学年費の徴収にご協力お願い致します。】

今月の引き落とし日は9月15日(水)です。



生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にいただければと思います

9/1～9/30
**食生活改善
普及運動月間**



生活習慣病とは.....

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。



生活習慣病の原因



家族みんなで！

できることから始めてみましょう.....

初級

- よくかんで食べる
- お菓子や甘い飲み物を取り過ぎないようにする
- いつもより多く歩く

中級

- 野菜料理を1品増やす
- 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける
- 毎朝、ラジオ体操をする

上級

- いろいろな食品をバランスよく食べる
- 栄養成分表示を見て食品を選ぶ
- 30分以上の運動を週2回以上行う

* 今月の献立から *

9月9日(木) ☆菊花蒸し☆

「菊花蒸し」は、シュウマイの皮を菊の花にみたくて細い短冊状に切って肉団子にまぶして蒸したものです。

9月9日は「重陽の節句」です。別名「菊の節句」と言われています。古代中国では、数字は、1～10であらわされ、最も大きな数は「10」です。頂点を極めると、後は後退していただけなので、頂点を最高とするのはよくないという思想がありました。そこで、最高の数は、「10」ではなく「9」とされました。この最高の数が2つ重なるのが、9月9日「重陽の節句」です。良いことが重なる日とされています。不老長寿を願う行事で、節句のひとつです。

9月の使用食材の予定産地

- 牛乳 ・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。練馬区は、株式会社協同乳業より購入しています。
- 米 ・東京都学校給食会より「令和2年産秋田県産萌えみのり」を購入しています。
- 野菜 ・大根/山形 人参/千葉 ごぼう/埼玉 じゃがいも/静岡 ねぎ/青森 たまねぎ/北海道 たけのこ/熊本 にんにく/青森 キャベツ/群馬 もやし/栃木 にんじん/徳島 しょうが/高知 小松菜/埼玉 きゅうり/山形 しめじ/長野 チンゲン菜/静岡 セロリー/静岡
- 肉 ・豚肉/青森 鶏肉/岩手 鶏ガラ/岩手 豚ガラ/埼玉
- 魚 ・さば/ノルウエー さけ/北海道 えび/ベトナム かれい/ノルウエー さんま/北海道