

9月給食たより

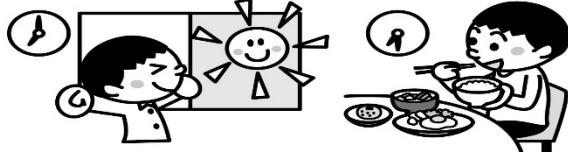


体内時計、乱れていませんか？



夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続きそうですね。体調には十分注意して過ごしましょう。さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。

1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。



食事に「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を



「まごはわやさしい」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
豆類・豆製品
(大豆、小豆、豆腐、納豆など)

ごま
種実類
(ごま、アーモンド、ピーナッツなど)

わかめ
海藻類
(わかめ、ひじき、のりなど)

やさい
野菜類
(緑黄色野菜、淡色野菜)

さかな
魚介類
(魚、骨ごと食べる小魚、貝など)

しいたけ
きのこ類
(しいたけ、しめじ、えのきたけなど)

いも
いも類
(じゃがいも、さつまいも、さといもなど)

※「まごはわやさしい」は愛媛大学名誉教授の吉村裕之氏が提唱、「マゴワヤサシイ」は杏林予防医学研究所所長の山田豊文氏が提唱し、商標登録しています。

今月の献立より

10日(月)重陽(ちょうよう)の節句メニュー

9月9日の重陽の節句(菊の節句)にちなみ、菊の花を散らした「菊花ごはん」と菊の花をイメージして「菊花シュウマイ」を作ります。

13日(金)十五夜メニュー

十五夜に合わせ「お月見団子」を作ります。

20日(金)秋分の日メニュー

秋分の日は、お彼岸の中日です。お彼岸にお墓参りをして、春には牡丹の花にちなんだ「ぼた餅」を秋には萩の花にちなんだ「おはぎ」を作って、ご先祖様にお供えます。

このような風習は、江戸時代からあったそうです。今年は一〇サイズで“粒あん&きなこ”2種類の「おはぎ」を作ります。

25日(水)

鉄とカルシウムが豊富に含まれる食材を使用した「鉄骨サラダ」を作ります。ひじき、しらす干し、チーズ等が入ります。



保護者の皆様へ

・夏季休業中に給食室の補修工事・定期点検・清掃・害虫駆除など実施いたしました。

9月からも給食室一同、安全でおいしい給食を実施できるよう努力してまいります。

・学納金(給食費を含む)について

今月の振替日は9月17日(火)です。

口座振替日の前に口座残高の確認をお願いします。

1年生 ￥10,210

2年生 ￥13,510

3年生 ￥11,810



・11月に保護者と教師の会学年委員主催による給食試食会を予定しております。詳細は、後日配布予定の便りにてご確認ください。

・給食についてご不明な点・食材のお問い合わせ等
事務室 03(3920)9142 (担当:平沼)