

給食だより

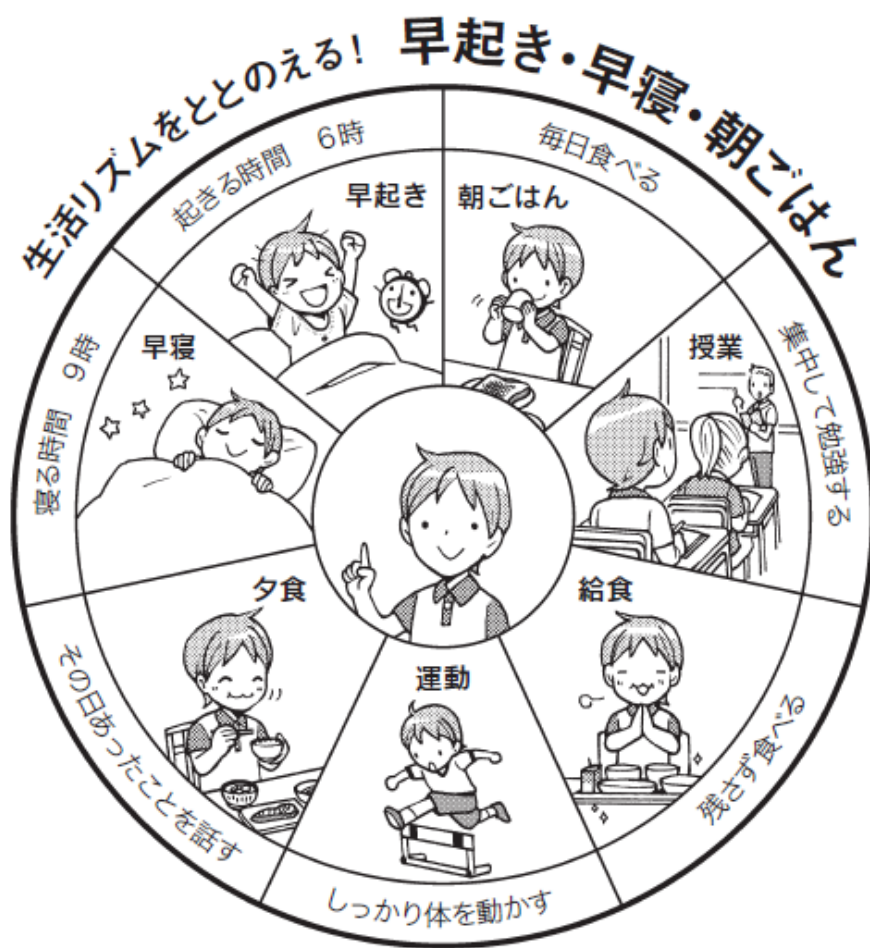
平成30年度9月号 大泉第二中学校



夏休みは楽しく過ごすことができましたか？ 朝から元気に1日を始められるように早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べて、生活リズムを整えましょう。また、夜は早めに寝るように心がけて、十分な睡眠をとることが健康な体や脳の発達に重要なので、実践してみましょう。

今月は体育祭もあります。こまめな水分補給を心がけ、好き嫌いをせずバランス良く食べて、体育祭当日を元気に迎えましょう！

自分の生活をふりかえって確認してみましょう！



早起き 早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしていると、リズムがくずれてしまいます。

朝ごはん 朝ごはんは、元気に1日をスタートさせるために、とても大切な食事です。内容も、ごはんだけやパンだけではなく、卵料理などの主菜や野菜料理などの副菜も食べるようにします。

早寝 睡眠中には、成長ホルモンが分泌され、体の成長や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。十分な睡眠時間をとるためにも早寝が大切です。

9月の献立より

◇7日(金) **重陽(ちょうよう)の節句**
練馬ご飯・菊花蒸し・いものこ汁・果物



9月9日は“**重陽の節句**”です。旧暦で菊の咲く季節であることから、“**菊の節句**”ともいわれています。

古代中国では、最も大きな陽の数字“九”が重なることから、節句の中で最もおめでたい日とされていたそうです。

給食では菊の節句にちなんで、ターメリックで黄色く色づけたもち米を菊の花に見立てて「菊花蒸し」を作ります。

◇19日(水) **食育の日**(毎月19日)

かやくご飯・豚肉と水菜のはりはり汁・しゃな蒸し

大阪では、毎年9月・10月に「岸和田だんじり祭」が開催されます。今月の食育の日は、このお祭りにちなんで“**大阪府**”がテーマです。

当日のお昼の放送で、料理や名前の由来について解説します！

◇28日(金) **体育祭前日**

ポークカレーライス・グリーンサラダ・フルーツヨーグルト

いよいよ明日は体育祭！ 体育祭や試合の前日は、エネルギー源となるグリコーゲン^{グリコーゲン}を筋肉と肝臓に十分に蓄えておくことが大切です。**脂質は控えめに、炭水化物を多くとる**ようにしましょう。

給食では、ご飯をしっかり食べられるように「ポークカレーライス」を作ります！ルーではなく米粉でとろみをつけて油を控えめに仕上げます。



給食の献立から秋を見つけてみよう♪

給食には旬の食材をたくさん使っています。献立表を見るときは、料理名だけではなく、どんな食材が使われているかも見てみましょう！

- 13日(木) ナスのミートソースグラタン(茄子)
- 14日(金) さつまいもご飯(さつまいも)
- 18日(火) 鯖のみぞれ煮(鯖)
- 25日(火) さといもコロッケ(里芋)

他にも旬の食材を探してみましょう！

<給食費納入について>

今月の引き落とし日は**18日**です。前日までに口座へのご入金をお願いいたします。また、**手数料が10円**かかりますので、振り込む際は10円を足して振り込んでください。よろしくお願いいたします。