

# 給食だより

令和2年度8,9月号

大泉第二中学校

令和2年8月24日

校長 関 基雄

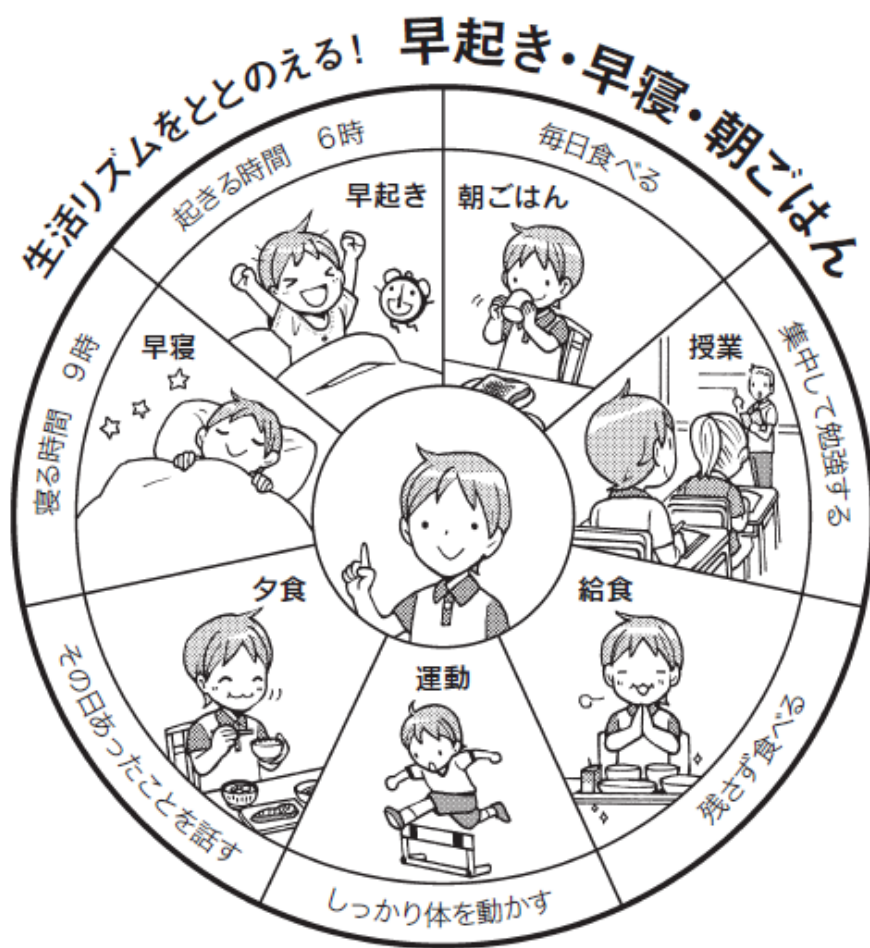
栄養士 小林 百合子



夏休み、ゆっくり休めましたか？元気に1日を始められるように、早起きをして太陽の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べ、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。

9月は体育祭も予定されています。こまめな水分補給を心がけ、バランス良く食べ、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

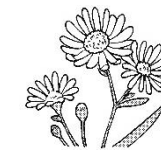
早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしていると、リズムがくずれてしまいます。

### 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、成長ホルモンの分泌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9日(水) 重陽(ちょうよう)の節句

菊花ご飯・ししゃものごま焼き・切干大根とツナの和え物・むらくも汁

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、菊の花をまぜた「**菊花ご飯**」をだします。

### ◇18日(水) 食育の日(毎月19日)

深川飯・かぼちゃのそぼろあんかけ・もやしの土佐和え

今月の食育の日は、東京都の郷土料理である「深川飯」を出します。

江戸時代、深川(現在の江東区)は、海に面しており、貝の好漁場でした。

船上で気軽に食べられる栄養補給食として、漁師が作りはじめたのが深川丼で、そこから炊き込みタイプの深川飯も誕生したようです。

### ◇25日(金) 体育祭前日

チキンカレーライス・コーンサラダ・ぶどうゼリー

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「チキンカレーライス」を作ります！(なお9月28日、29日は給食がありません。授業があった場合はお弁当持参になります。)



### \*給食時間について\*

1学期の保護者アンケートで「給食時、個々の机で食べていると思いますが、これはいつまで続きますか？ランチョンマットのサイズを知りたいです。」というご質問がありました。コロナの状況をみでの判断になるため申し訳ありませんが、今の状況では、いつまでとはお答えできません。

また、机のサイズが、縦40cm×横60cmなので、ランチョンマットもそれを参考にいただければと思います。

### <給食費納入について>

今月の引き落とし日は**16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、入金する際は、10円を足して振り込んでくださいますよう、重ねてお願いいたします。