給食だより

令和５年度９月号　大泉第二中学校

令和５年８月２９日　　校　長　　関　　基雄
栄養士　　小林　百合子

夏休みが終わり新学期が始まります。夏休みの間に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、生活が乱れていませんか？早寝、早起きを心がけて、朝ごはんをしっかり食べるようにして、元気に新学期をスタートさせましょう。

早起き･早寝 朝ごはんで　生活リズムをとり戻そう！

早起き

まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝

寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

朝ごはん

朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排泄(はいせつ)のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

体内時計をととのえるためには

人間の体には、１日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで､24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると､体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。

ⓒ少年写真新聞社2023

９月の献立より

◇８日（金）　**重陽（ちょうよう）の節句（９日）**

きのことコーンのご飯・菊花蒸し・みそけんちん汁

重陽の節句（９月９日）は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、**菊の花をイメージしてコーンを入れた「きのことコーンのご飯」**と、**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た「菊花蒸し」**を作ります。今年は９日が土曜日なので、８日に出します。

◇１５日（金）**旬の食材　かつお**

麦ご飯・かつおの香味揚げ・キャベツのごま酢和え・厚揚げのみそ汁

かつおには、旬が２回あり、4～5 月の「初鰹」と８～９月の「戻り鰹」があります。戻り鰹は、脂がたっぷりのっているため、「脂かつお」「トロ鰹」とも呼ばれます。初鰹に比べて、もっちりとした食感が特徴です。給食では、かつおに下味をつけ、でんぷんをまぶして揚げて、パイナップルやしょうゆなどでつくったソースをかけて提供します。

◇１９日（火）　**食育の日**（毎月 19 日）

ご飯（北海道産ななつぼし）・鮭のちゃんちゃん焼き
・じゃがいものおかか炒め・塩豚汁

今月の食育の日のお米は“**北海道産ななつぼし**”です。ななつぼしは、もっちりとした柔らかさと、群を抜く甘さが特徴で、和食に最適なお米です。北海道の中で一番作られているお米です。空気がきれいで、星が美しく見える北海道の北斗七星のように、きらきらと輝いてほしいという願いを込めて、この名前がつけられたようです。

◇２９日（金）　**十五夜（日）**

しめじご飯・里芋コロッケ・豆腐とねぎのみそ汁

十五夜は収穫に感謝するお祭りだったことから、収穫物をお月様にお供えことから、“**芋名月**”ともいわれています。

給食では芋名月にちなみ、里芋を使用した「里芋コロッケ」を作ります。

＜給食費納入について＞

９月の引き落とし日は **19 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ますよう、重ねてお願いいたします。