



# 9月給食たより



R1. 7. 19  
練馬区立八坂中学校  
校長 安井 実  
栄 養 士

## 楽しい夏休みを過ごすために

## 食生活のポイント

もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。学校が休みになると、ついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを抜いたり、夜食やおやつを食べ過ぎたりと、食生活が乱れやすくなります。そんな生活を続けていると、夏バテや肥満、生活習慣病の原因



にも…。楽しい夏休みを過ごすためには健康第一です。規則正しい生活を心がけましょう。

★早寝・早起き、3回の食事を欠かさないこと



★冷たい物を取り過ぎないこと



★おやつは時間と量を決めること



★こまめに水分補給をすること

## 9月の献立より

旬の食材・・・さんま、さけ、しめじ、さつまいも、くり、なし、ぶどう、かき 等です。

### ★季節・行事等による献立



・重陽の節句献立（10日）・・・「菊の花シューマイ」「菊花いりおひたし」

9月9日は五節句の一つ「重陽（ちょうよう）」の節句です。五節句のうちの一つで、菊を用いて不老長寿を願うことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊は古来より薬草としても利用され、延命の力があるとされてきました。給食では白菊の花をイメージした「菊の花シューマイ」を作ります。シューマイの具を団子にして、シューマイの皮を短冊に切って上に花びらのようにのせます。また、おひたしに菊の花を混ぜて「菊花いりおひたし」も作ります

### ★19日は食育の日！（17日）

17日に食育献立を入れました。長崎県の料理「長崎チャンポン」を作ります。「チャンポン」は色々なものを混ぜるという意味で、えび、いか、うずら卵、なると、たけのこ、もやし、キャベツなど、たくさんの具材を使います。

### ★世界の料理・郷土料理

・ナシゴレン（6日）・・・インドネシアおよびマレーシアの焼き飯です。ナシ=ごはん、ゴレン=炒める・揚げるの意味です。給食では味も見た目も中華の焼き飯に似た、あっさりとした仕上がります。  
・深川めし（26日）・・・校長先生の出身地、東京の料理「深川めし」を作ります。アサリを入れた炊き込みご飯です。

### ★季節の献立

☆「さんまの筒煮」（13日）「秋鮭のもみじ焼き」（24日）「さつまいも入りサラダ」（27日）

### ★新しい献立

◎「長崎ちゃんぽん」（17日）「深川めし」「ブルーベリーマフィン」（26日）

