



9月給食たより



R 5 . 7 . 2 0
練馬区立八坂中学校
校長 安井 実士
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・・・かつお、さけ、ぶり、しめじ、さつまいも、なす、くり、なし 等です。

★季節・行事等による献立

・重陽の節句献立（8日）・・・「栗ごはん」「菊花しゅうまい」「菊花和え」

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。給食ではしゅうまいの皮を菊の花びらに見立てた「菊花しゅうまい」とおひたしに菊の花を混ぜて「菊花和え」を作ります。また、庶民が食べていた収穫時期の「栗ごはん」にしました。

・十五夜の献立（29日）・・・「萩ごはん」萩の花と葉に見立てたご飯です。「お月見団子」



★19日は食育の日！

毎月19日、各地の郷土料理を作ります。今月は宮城県の「はっと汁」と、気仙沼が漁獲高一位のかつおを使ったご飯「揚げかつおの生姜ごはん」にします。

★世界の料理・郷土料理

- ・「ナシゴレン」「アヤムゴレン」「ソト・アヤム」（13日）インドネシアの料理です。
- ・京都府の料理（11日）・・・3年生が経験した修学旅行。在校生は給食で体験しましょう。「ばら寿司」「ぶりの西京焼き」「京まり麩のすまし汁」を作ります。

★アンコール給食

給食委員会の活動で、アンコール給食を行いました。実施と集計を給食委員が協力してくれました。全校・クラスで上位だったもの、9月の献立に入れます。

ミルクコーヒー（1日）うぐいす揚げパン（6日）抹茶チーズケーキ（11日）冷凍パイ（12日）練馬スパゲティ・フルーツ白玉（15日）ジャージャー麺・抹茶プリン（21日）白菜と肉団子のスープ・ジョア（25日）セルフホットドック・チョコチップ（27日）※結果はクラスで発表されています。