

9月給食便り



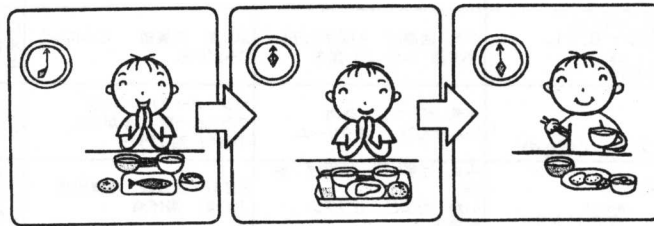
平成25年9月 2日
 練馬区立豊玉第二小学校
 校長 佐々木 秀之
 栄養士 小林 真奈美

長い夏休みが終わり、1学期後半がはじまりました暦の上では秋ですが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。今年の夏は特に暑い日が続いた事もあり、夏の疲れが出て、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。朝・昼・夕の3食をしっかり食べ「早寝・早起き」など生活のリズムを整え、元気に学校生活を再スタートしましょう。

今月は28(土)に運動会があります、その為に学校が始まってすぐに練習が入ってきますから、自分の最高のコンディションで運動会を迎えられるようにしましょう。

規則正しい生活にもどす秘けつは、

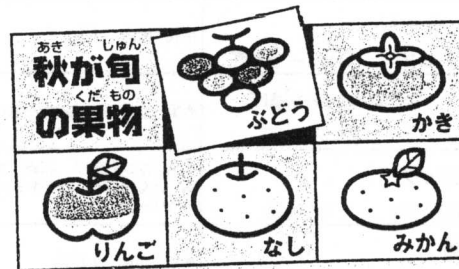
規則正しい食生活です。



朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活のリズムがもどってきます。早速、早起きして朝ごはんをしっかり食べることから始めてみましょう。

朝のくだものは ○ ○

上の○に入る言葉は何でしょう?
 正解は「きん(金)」。果物は朝食食べるのが一番良いといわれます。果物は、私たちの脳のエネルギーとなるブドウ糖や、果糖(ブドウ糖のもとになる)をたくさん含んでいます。朝食食べることで、眠っている間に消費されたブドウ糖を効率よく吸収して、すっきりと目覚めさせ、1日を元気に過ごすためのエネルギーになってくれます。また、食物繊維も多く含むので、便秘予防にも効果的です。



もちろん朝ごはんだけでなく、食事のデザートに、またおやつにもぜひ果物をとりましょう。

今月の献立より

- 9日(月) 菊花ご飯 ...9月9日は重陽(ちようよう)の節句です。菊の節句とも呼ばれています五節句の一つで、古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒(菊酒)を飲み、長寿をいわれます。16日の敬老の日になみ出します、学校では、菊の花の入ったご飯をだします。
- 11日(水) 夕焼けゼリー ...秋のきれいな夕焼けをイメージしたゼリーです。人参とオレンジジュースを使って作ります。
- 19日(木) 里芋ご飯・月見団子 ...十五夜(ちゆうしゅう めいげつ) (中秋の名月)です。十五夜には、月に見立てたお団子や稲に見立てたすすき、そして、里芋や果物などを月にお供えて、秋の収穫を感謝します。1年の中で最もお月様が美しい日と言われています。旬の里芋の入ったご飯、手作りの月見団子を出します。
- 20日(金) 萩の花ご飯 ...23日は秋分の日です。この日を中心にして前後3日間をあわせた7日間を「彼岸」と言い、秋の彼岸の時に咲く[萩の花]になみ、おはぎと言われる和菓子があります。学校では、枝豆とささげを使い、萩の花をイメージしたご飯を出します。

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。9月の引き落としは9月4日です。