

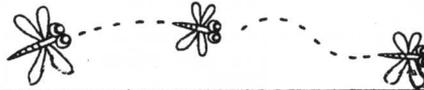
9月給食便り



平成26年9月 1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、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食をしっかりと食べ、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27(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、朝ごはんをしっかりと食べて登校し、十分な睡眠と水分補給をして体調を崩さないように気をつけましょう。



大切な朝ごはん

朝ごはんには、3つの大切な役割があります。

1. 体の目覚まし時計

体に朝がきたことを知らせ、寝ている間に下がっていた体温が上がり、体が温まり、スムーズに動くようになるので午前中を元気よく過ごすことができます。

2. 脳にエネルギー補給

寝ている時でも「心臓」と「脳」は、はたらいています。朝起きたばかりの体はエネルギーが少し足りない状態になっています。ですから朝ごはんを食べて脳に十分なエネルギーを補給しないと、集中力がなくなりイライラしたり、ぼーっとしたりして成績にも悪い影響を与えていると言われています。

3. 健康な生活を生み出します

毎朝、きちんと起きて決まった時間に朝ごはんを食べることで、健康な生活のリズムが生まれます。

●大切な朝ごはんをおいしくしっかり食べるために、寝る前にもものを食べることはよくありません。注意しましょうね!



今月の献立より 9月は、いろいろな行事があり、たくさんの作物が収穫の時期を迎えます。おいしい味覚を楽しみましょう。

8日(月) 里芋ご飯・月見団子
(十五夜献立)



…十五夜(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。

9日(火) 菊花ご飯

…9月9日は重陽の節句です。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。15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。

25日(木) 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。