



9月 給食たより



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

練馬区立豊玉東小学校

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました!

9月とはいえ、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れが出る頃ですので、食事をしっかりとって、夜は早めに寝るようにしましょう。

さて、秋は実りの季節。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫時期を迎えます。「食欲の秋」到来です。適度な運動も忘れずに美味しくいただきます。



食べていますか? 朝ごはん

1日は24時間ですが、私たちの体の中にある「体内時計」はそれよりも長めに設定されているそうです。このため、朝日を浴びて、朝ごはんを食べることで、体内時計が調整されています。食事を抜いたり、夜遅くまで起きていたりすると、この体内時計が乱れてしまい、心や体にさまざまな不調が起こります。1日を元気に過ごすために、朝ごはんはとても大切です。

朝ごはんを食べることで...



体温を上げて、1日の活動の準備を整えます。



寝ている間に使われたエネルギーや栄養素+午前中に使ったエネルギーや栄養素を補充します。



腸を動かし、便秘を防ぎます。

朝ごはんを食べないと...

だるさ、イライラなど、不調の原因になります。



集中力、記憶力が低下し、勉強やスポーツに影響します。



肥満や生活習慣病の発症につながります。



9月のこんだてより

今月は旬の茄子や秋刀魚、さつまいも、ぶどうや梨などが登場します。

・9日「重陽の節句」にちなみ『菊』を使ったごはんです。

・15日「十五夜」にちなみ「月見団子」です。

上新粉と白玉粉を使って一つ一つ給食室で丸めて作ります。

十五夜は里芋をお供えすることから「芋名月」とも呼ばれます。

芋名月にちなみ「里芋ごはん」です。

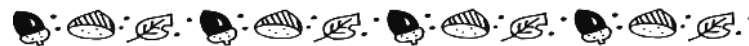
・20日「食育の日」今月は東京都の郷土料理が登場です。

・23日「さんまの生姜煮」：お魚も旬が登場!!



8月のきゅうしょくしつ

夏休みの間、給食室では消毒や釜点検など長期休業のときにしかできない作業を行いました。各クラスの配膳台や配膳台カバーも調理の方が洗ってくれました。食器も傷んだものは入れ替えてあります。枚数に限りがありますので、割らないように注意して丁寧に扱ってほしいと思います。夏休み明けからも引き続き、安全・安心の給食を提供していきます。



9月は運動会の練習が始まります。走ったり、踊ったりとたくさんの体力が必要です。途中で疲れてしまわないよう、朝ごはんをしっかりとって登校させてあげてください。

【学校給食費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は9月5日(月)です。

再振替日は9月15日(木)です。

