



平成30年9月3日  
練馬区立中村小学校



夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなかったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ご飯をしっかりと食べることが大切です。夜は夜更かししないで早めに寝るように心がけて下さい。



## 生活リズムをととのえよう!

しっかり勉強や運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。



## 9月の給食から



### 9月10日 重陽の節句献立

9月9日は重陽の節句の日です。重陽の節句とは、菊を用いて不老長寿を願うことから「菊の節句」とも言います。この日は菊の花をご飯に混ぜた「菊の花入りごはん」にしました。

### 9月18日 敬老の日献立 まごわやさしい献立

「ま(豆) ご(ごま) わ(わかめ) や(野菜) さ(魚) し(椎茸) い(芋)」の食材が全部入っている献立です。どの料理に何の食材が入っているか、ぜひ探してみてください。

# 「まごわやさしい」は、 まご（孫）にやさしい！



9月は敬老の日があります。日本は世界でも有数の長寿国で、伝統の和食文化のすばらしさは世界の注目を集めています。「まごわやさしい」という言葉は、伝統の和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。食の洋風化で肉や脂肪をとりすぎることが多くなりやすい現代の日本の食事ですが、からだにやさしい伝統の和食をこの言葉で思い出しながら食べてほしいです。給食でも、9月18日に敬老の日献立として、「まごわやさしい」の食材を全部使用したメニューを出します。

**ま** = 豆

良質なたんぱく、ビタミン B、カルシウム、鉄、マグネシウム、食物繊維が豊富。



**ご** = ごま

食物性脂肪、カルシウム、鉄を含む。



**わ** = わかめ  
(海藻)

各種ミネラルの宝庫。食物繊維もたっぷり。



**や** = 野菜

ビタミン類はもちろん、抗酸化成分も多く含む。からだの抵抗力もアップ。



**さ** = 魚

EPA、DHARMA などが豊富、血管を丈夫にする。



**し** = しいたけ  
(きのこ)

食物繊維がたっぷり、骨も丈夫に。



**い** = いも

いも類のビタミン C は加熱しても壊れにくい。炭水化物はエネルギー源に。



## 9月21日 秋分の日献立

秋分の日、昼と夜の長さが等しくなる日です。秋分の日を中心とした一週間を「秋彼岸」と言います。お墓参りに行ったり、おはぎをお供えしたりします。



## 9月25日 十五夜献立

9月24日は十五夜です。十五夜にはお月様に実りの感謝の気持ちを込めて、お団子や、芋をお供えします。きれいなお月様が見られるといいですね。

※今月の給食費の引き落としは、9月16日(火)になります。残高のご確認をお願いします。