



令和4年9月号

練馬区立開進第二小学校

校長 椿田 克之

栄養士 原田 杏子

夏の厳しい暑さも少し和らぎ、夕方には涼しく秋の気配を感じるようになりま... 給食も夏の料理から、秋の食材を使ったメニューへと変化していきます。2学期も朝ごはんをしっかりと食べて生活リズムをととのえ、健康で充実した2学期をスタートさせましょう。



「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

【今月のメニューについて】

- 9/9 (金) 重陽の節句にちなんだメニュー「菊花ごはん」です。旧暦の縁起が良いとされていたこの日に、無病息災を願って食べられました。また翌日9/10 (土)は十五夜なので、十五夜にちなんだ献立「お月見団子」も登場します。
9/15 (木) 練馬区でとれたねりまるキャベツ、玉ねぎを使用した地産地消献立です。
9/16 (金) 東京都の郷土料理「深川飯」、「塩ちゃんこ風汁」です。深川飯は、深川地区(現在の江戸川区)でよく食べられていました。

給食室から



2学期がはじまりました。まだまだ残暑も厳しく、食中毒事故も心配な時期です。夏休み中、調理員さんたちは給食室だけでなく、子どもたちが毎日使っている食器や食缶、はしや、スプーンなどをピカピカにし、新学期に気持ちよく給食を食べてもらえるよう、がんばって作業をしていました。2学期も安心、安全で美味しい給食を愛情込めて作ってまいります。保護者のみなさまにも、引き続きご協力をお願いいたします。

おうちの方へ

給食当番の順番が回ってきたら清潔なマスクの持参をお願いします。また週末には白衣の洗濯もお願いします。※香りの強い柔軟剤などの使用はご遠慮ください。

学校給食費のご協力をお願いします。今回の引き落としは9月6日(火)です。残高不足にご注意ください。※引き落とし金額は学年によって異なりますが、4,000円~6,000円になります。



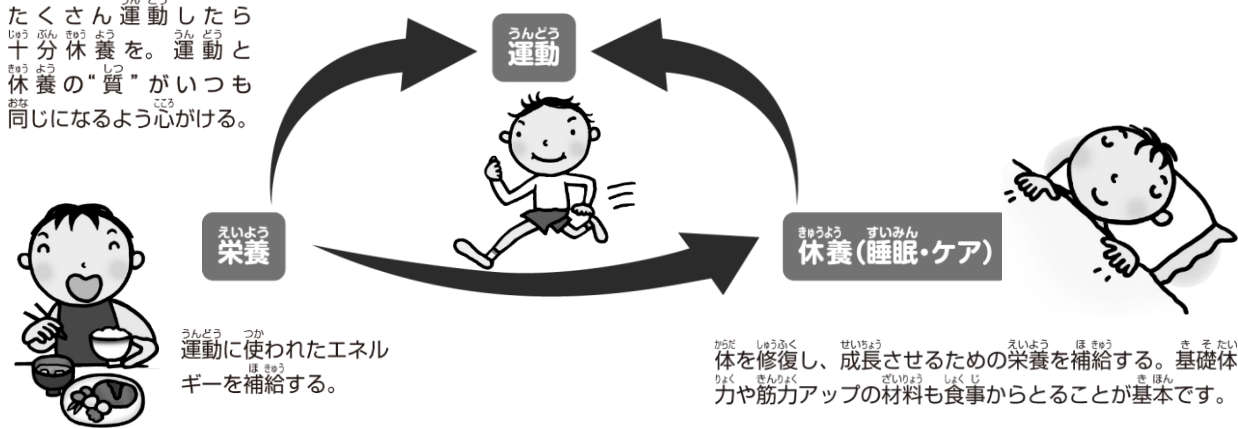
スポーツと栄養

なぜ食べることが大切なの? ~スポーツ選手を支える食事~

スポーツの秋を迎えます。運動選手にとって食べることは、筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように大切で、「食べることもトレーニング」という人もいます。将来プロ選手を夢見ている人や部活動で毎日一生懸命練習に取り組んでいる人も多いと思います。「選手としての器」を大きくするためにも、土台となる体づくりがまずは大事。体力をつけるためには、運動・休養・栄養のバランスに常に気を配ることが大切です。睡眠不足、練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと、試合中に能力が発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。

運動を支える「栄養」と「休養」

たくさん運動したら十分休養を。運動と休養の「質」がいつも同じになるよう心がける。



《主な食材の産地》

- 小松菜 埼玉県
玉ねぎ 兵庫県
人参 千葉県
大根 青森県
ねぎ 茨城県
とうもろこし 練馬
しめじ 長野県
キャベツ 群馬県、練馬区
じゃが芋 長崎県
茄子 群馬県
きゅうり 群馬県、練馬区
豚肉 群馬県
鶏肉 群馬県
ハタハタ 鳥取県
米 青森県(まっしぐら)

中秋の名月

旧暦8月15日の満月のことで、現在の暦だと9~10月頃にあたります。旧暦の秋(7~9月)の真ん中なので「中秋」といいます。2022年は9月10日です。農作業に従事する人々は欠けたところのない満月を豊かな実りの象徴とし、秋の収穫の感謝を込めていもや豆などの収穫物を月に供えました。しかし、稲穂はまだ穂が実る前であることから、穂の出たすすきを稲穂に見立てて飾ったといわれています。月見団子は、お菜の粉の団子をいもや満月になぞらえて作り、次の年の豊作を祈願しました。

