



9月

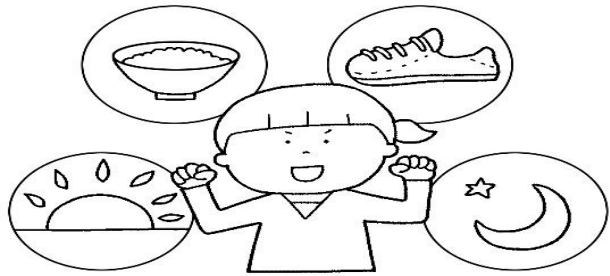
給食だより

練馬区立南町小学校

短い夏休みが終わり、学校生活が再開しました。学校がある日もない日も元気で過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。

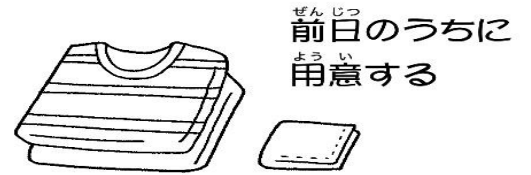
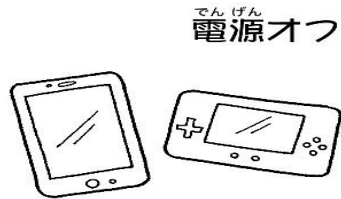


元気に過ごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

9月のこんだてより



★重陽の節句(9月9日)

桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のように、五節句の1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)をのみ、長寿を祝います。菊の節句にちなんで菊の形のかまぼこを入れた菊花汁を作ります。

★青森の郷土料理(9月14日)

青森の下北地方はいかの産地で、いかを使った郷土料理がたくさんあります。今回はいかのゲソやすりみを混ぜて、青森いかメンチを作ります。せんべい汁は南部せんべいとたっぷりの野菜を煮こんで作ります。

★奄美の鶏飯(鹿児島県の郷土料理)(9月24日)

鶏飯とは、鹿児島県奄美大島および、沖縄県で作られる郷土料理です。鶏飯は、鶏肉入りのジューシー(炊き込みご飯)にだし汁をかけて食べる料理です。現在の鹿児島県では、奄美大島以外の地域でも定番の郷土料理として親しまれているそうです。この日の給食では鶏飯の他に、鹿児島県の名産品のひとつ【さつま芋】で《さつまもち》を作ります。

奄美の鶏飯



★材料(約4人分)

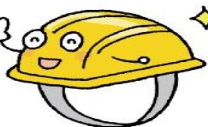
- * 鶏むね肉 ……100g(1/2枚)
- * 干し椎茸 ……2枚
- * 砂糖 ……小さじ1
- * しょうゆ ……小さじ1
- * つぼ漬け ……大さじ2
- * あぶら ……適量
- * 卵 ……1個
- * 塩 ……少々
- * 砂糖 ……小さじ1/3
- * 昆布 ……5cm
- * 水 ……4カップ
- * かつお節 ……15g
- * 塩 ……ふたつまみ(2g)
- * しょうゆ ……大さじ1と1/2

★作り方

- ①昆布は分量の水に1時間ぐらい漬けます。出来れば一晩ぐらい漬けておいたほうがだしができます。干し椎茸も戻しておく。
- ②鶏肉は小さく切る。(こま肉を購入しても良い)干し椎茸はスライスする。つぼ漬けも大きいならきざんでおく。
- ③卵は割りほぐして調味する。フライパンに油をしいて炒り卵を作り、カップに取り分けておく。
- ④③のフライパンで鶏肉と椎茸を炒めて調味する。最後に壺漬けを混ぜる。
- ⑤ご飯に④と③の具をよく混ぜる。
- ⑥①の鍋を火にかけて沸騰する直前に昆布は取り出す。ここにカツオ節を入れて1分間静かに煮立てる。火を止めて5分間蒸らしてからざるです。
- ⑦⑥のだしを調味して、ごはんにかけて。あさつきやのりを散らします。

- * あさつき(あれば) ……適量
- * きざみのり ……適量
- * ご飯 ……軽く4杯

9月1日は防災の日 もしもの時のために 備蓄しよう



大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日~1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットこんろやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。