



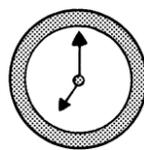
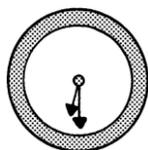
# 9月給食だより



早寝 早起き 朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

楽しい夏休みをすごすことができましたか？ まだまだ暑い日が続いているので、体調をくずさないように3食しっかりと食べて、生活リズムをととのえましょう。

## 体のリズムは25時間!? リズムを合わせる方法とは



地球の1日は24時間ですが、人間の本来持っている1日の生体リズム（体内時計）は25時間といわれています。これを24時間に合わせるためには、朝の決まった時間に太陽の光を浴びることが大切です。朝に目から太陽の強い光が入ることによって約14時間後に睡眠を促すホルモンが分泌されます。また、朝食をとることで、血糖値が上がり1日のリズムがつくりやすくなります。



### \* 保護者の皆さまへ \*

学校給食費の徴収に御協力をお願いします。今月の振替日は9月5日（水）です。必ず期日（口座振替の前日）までに指定口座への入金をお願いします。

なお、未納の場合、状況に応じて練馬区の方針により必要な法的措置を執る場合があります。

2020年には東京でオリンピック、パラリンピックが開催されます。

都内の小学校では「世界ともだちプロジェクト」として、担当国を決め、国際理解教育をすすめています。練馬東小学校でも、ロシア連邦、アルバー、アルジェリア民主人民共和国、スワジランド王国、タイ王国の5つの国を担当します。今回はその中から、9月13日(木)にロシア料理「ピロシキ」「ボルシチ」、9月18日(火)にタイ料理「ガパオライス」を給食用にアレンジして出します。料理を通して、世界各国の文化にふれて2年後に行われる東京オリンピック、パラリンピックを盛り上げたいと思います。

### ピロシキ、ボルシチ <ロシア料理>



ピロシキはパンに様々な具をはさみ、油で揚げたりオーブンで焼いたりするロシア料理です。中の具は肉や魚、野菜、ジャムなどをはさむそうです。

給食ではパンに具材をはさみ、オーブンで焼き、“ピロシキ”を給食用にアレンジした“ピロシキサンド”として出します。

ボルシチはビートという赤いかぶのような西洋野菜を使ったロシアの煮込み料理です。給食ではビートは使わずビートの赤色をイメージしてトマトピューレなどを使って赤色をつけ、さらに、レンズ豆を入れて“レンズ豆のボルシチ”として出します。



### ガパオライス <タイ料理>



ガパオライスはタイ料理です。ガパオとはタイ語でホーリーバジルというバジルの一種を意味しています。

給食ではバジルのほかにカレー粉などを使って、食べやすくアレンジして作ります。

