

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

夏休みが終わり、学校生活が始まりましたが、調子が悪い、体がだるいと感じることはありませんか？ それは生活リズムが乱れているからかもしれません。元気に過ごすためにも、生活リズムをととのえましょう。

生活リズムをととのえるために できること



わたしたちの体には「朝になると起き、夜になると眠る」というリズムがあります。このリズムは夜ふかしや朝寝坊、朝ごはんを食べない日が続くとどんどん乱れてしまいます。

生活リズムをととのえるには、毎日決まった時間に起きて朝の光を浴びる、バランスのよい食事（特に朝ごはん）をしっかりと食べる、夜は早めに寝ることが大切です。また、夜早く寝るためにも日中は適度に体を動かすようにしましょう。

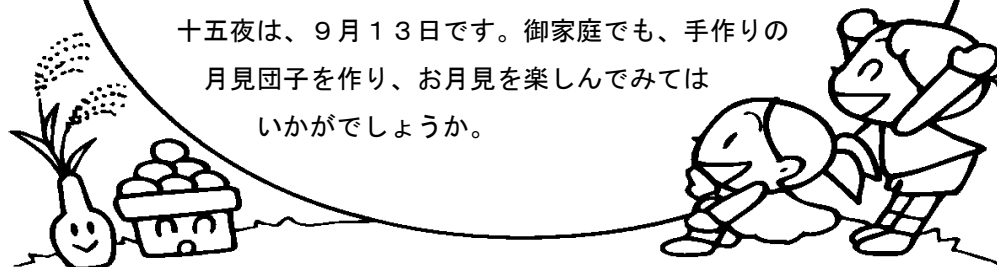
2年生とうもろこしの皮むき体験 (7月12日(金)実施)

各クラスの教室でとうもろこしの皮むきをしてもらいました。1人だいたい2本、全部で183本のとうもろこしの皮があっという間にむけました。ひげまで丁寧にとってくれて給食室は大助かりでした。とっても楽しかったようです。給食に出したとうもろこしは甘くて大好評でした。



お月見をしてみては！

日本では旧暦の8月15日の夜（現在の9月中旬～10月上旬）を「十五夜」と呼び、月見団子やススキ、里芋などをお供えしてお月見をする風習があります。このころの月を“中秋の名月”と呼んで、昔から日本人は「一年でいちばんきれいな月」として眺めてきました。ちなみに今年の十五夜は、9月13日です。御家庭でも、手作りの月見団子を作り、お月見を楽しんでみてはいかがでしょうか。



〈月見団子の作り方〉

☆材料 4人分（8個分）☆

豆腐 80g 白玉粉 3/4カップ 水 大さじ1（適宜）

きなこ 大さじ3 黒砂糖 大さじ2 上白糖 大さじ2 水大さじ4

- ①豆腐と白玉粉をこねて団子にする。水を加えて硬さを調節する。
- ②団子を2、3分茹で、冷水で冷やす。
- ③黒砂糖、上白糖、水を火にかけて弱火で溶かし、黒みつをつくる。
- ④団子にきなこ黒みつをかけて完成。

* 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（木）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。