

9月給食だより

令和3年9月1日
練馬区立田柄小学校
栄養士 南 由紀子

「早寝早起き朝ごはん」
早寝早起き朝ごはんシンボルマーク



生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、不調が起りやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお寝することができ、生活リズムが整います。まだまだ暑さの厳しい日が続きますが、水分補給もしっかりと行い、元気に過ごせるようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには...



毎年9月1日~30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活を是れとす生活習慣を見直す機会にいただけるとよいです。

生活習慣病とは.....

食習慣、運動習慣、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。

生活習慣病の原因



家族みんなで! できることから始めてみましょう.....

初級	中級	上級
<p>よくかんで食べる</p>	<p>野菜料理を1品増やす</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べる</p>
<p>お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする</p>	<p>薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける</p>	<p>栄養成分表示を見て食品を選ぶ</p>
<p>いつもより多く歩く</p>	<p>毎朝、ラジオ体操をする</p>	<p>30分以上の運動を週2回以上行う</p>

今月の献立から

3日 シシジウシイ・人参シリシリ・イナムドゥチ 沖縄県の料理

名前を聞いただけではどんな料理か想像できないものも多い沖縄県の料理ですね。

「シシジウシイ」は豚肉や昆布の入った漬せごはん、「イナムドゥチ」は「いのししもどき汁」が訛ってこの名前になったといわれる豚肉入りみそ汁です。

13日 芋煮 山形県の料理 萩に収穫の始まる里芋をたくさん使った真だくさんの汁物です。

21日 十五夜お月見献立 お月見に合わせ、みたらしあのかかったお月見団子を作ります。

給食費の納入にご協力をお願いいたします

9月の引き落とし日は9月15日(水)です。

金額につきましては、給食費のお知らせ、または学年だよりをご参照ください。