

令和2年度

練馬区立田柄第二小学校

9月給食だより

校長 谷田 弘子
栄養士 長野 映美

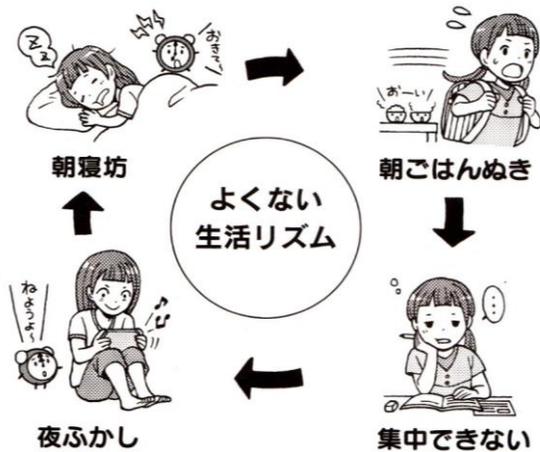
夏休みが終わり、子供たちの元気な笑顔が学校に戻ってきました。まもなく9月をむかえますが、この時期は夏野菜や秋野菜などの食材でにぎわいます。様々な旬の食材から、季節の移り変わりを感じてほしいと思います。

9月の給食目標

規則正しい生活リズムで
丈夫な体を作ろう



夏休みの間、夜更かしや朝ごはんを食べないなどの習慣がついてしまった人はいませんか？生活リズムが不規則になると、心も体も疲れやすく、体調をくずしやすくなります。また、集中力が続かなくなり、勉強もはかどらなくなります。



体内時計を知っていますか？

わたしたちの体には、脳や各器官に体内時計があります。体内時計は、毎日一定のリズムをきざみ、約25時間で一回りしています。

ところが一日は24時間周期です。そのままだと体内時計とずれて、リズムが乱れてしまいます。リズムが乱れると体の調子が悪くなってしまいます。

このずれを修正し、リズムをととのえるために大切なのが、朝の光と朝ごはんです。朝の光を浴び、と朝ごはんを食べると、体内時計はリセットされ、リズムをととのえ

生活リズムをととのえるには

朝の光をあびる



早起きして、朝の光を浴びると、体内時計がリセットされ、24時間周期に調整されます。

そうすると「朝は目覚めて夜は眠る」というリズムにととのいます。

生活リズムをととのえるには

朝ご飯を食べる



起きたときは、エネルギーが不足した状態なので、朝ご飯を食べてエネルギーを補給します。

また、体温が上がって血流が良くなり、胃腸も活発に動くので、元気に1日が始められます。

9月が旬の食材

野菜・きのこ	かぼちゃ	さやいんげん	トマト	ピーマン	きゅうり	とうもろこし	なす	れんこん	菊
	オクラ	さつまいも	里芋	チンゲンサイ	しいたけ	マッシュルーム	なめこ	しめじ	
果実	メロン	ぶどう	梨						
魚	鯛(いわし)	鰹(かつお)	鯖(さば)	秋刀魚(さんま)	いか	えび			

8・9月の献立から

★野菜(831)の日

この日は、夏野菜をたっぷり使った給食を出します。どんな野菜が入っているのか、探しながら食べてみましょう。

★重陽の節句

9日(水) 菊花蒸し

… 菊の花をイメージし、肉団子にコーンをまがして蒸します。

★旬の食材を味わおう

11日(金) 衣かつぎ

… 里芋を蒸して、塩を付けて食べます。シンプルな味付けで、里芋の味を感じてほしいと思います。

29日(火) 秋なすのしぎ焼き

… 柔らかい秋なすを、しぎ焼き(みそ田楽)にして食べます。

★郷土料理

9月は 新潟県

・新潟産ごはん 新潟県は、お米の収穫量が全国第1位です。この日は、新潟県産のコシヒカリを使ってお米を炊きます。

・ぶりかつ 新潟では、お刺身といったらマグロよりブリが定番。そのブリをカツのように揚げて、甘辛いタレに絡めて食べます。

★世界の料理

9月は ロシア

・ボルシチ 肉や野菜、そしてビーツという赤いかぶを使った煮込みスープです。ビーツは独特の甘みがあり、根はきれいな赤紫色をしています。ビーツの赤色がスープに溶け出し、きれいな赤色のスープになります。給食では、トマトを使って、子供たちが食べやすいように作ります。

重陽の節句



9月9日は重陽の節句です。菊の節句ともいいいます。中国では、奇数が縁起の良い「陽」の数とされて、奇数の重なる日をお祝いしたのが五節句の始まりです。中でも一番大きな陽の数である「九」が重なる9月9日は、節句の中でも重要なものでした。この日は、菊の花を浮かべたお酒を飲むと、邪気をはらい、寿命を延ばすと考えられていました。

9月の引き落としは、**9月11日(金)**です。

※2回目は9月25日(金)です。

1年生	5,500円	2年生	5,500円	3年生	5,800円
4年生	5,800円	5年生	6,100円	6年生	6,200円

9月以降は、1か月ごとに上記の金額で引き落としされます。(2月は調整のため金額が異なります)

引き落とし日の前日までに通帳の残高のご確認をよろしくお願いいたします。

※教材費もあわせて引き落としされますので、ご注意ください。