

令和6年度

練馬区立田柄第二小学校

9月給食だより

楽しかった夏休みも終わり、2学期がはじまりました。日中は夏と変わらないような暑さの日もありますが、日の長さも短くなり、季節の移り変わりを感じるようになりました。生活リズムを整え、元気に毎日を過ごしましょう。



9月の給食目標 規則正しいリズムで丈夫な体を作ろう

夏休みの間に、夜更かし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、こころも体も疲れやすくなり、体調をくずしてしまいます。早寝・早起き・朝ごはんの習慣をしっかりと身につけて、丈夫な体を作りましょう。

早寝



早起き



朝ごはん



睡眠には、心や体の疲れをとる働きのほかにも、脳や体を成長させる働きがあります。

朝の光を浴びると、セロトニンが分泌され、集中力が上がったり、日中活動しやすくなります。

睡眠中にもエネルギーを使っているため、朝はエネルギーが不足しています。朝ごはんを食べてエネルギーを補給しましょう。

9月1日は防災の日です

もしもの時のために、食料などの備蓄はしていますか？災害が発生してから水や電気などのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。この機会にご家庭での非常時の備えについて話し合ってみてはいかがでしょうか。





今月の献立から



・6日(金)

世界の料理(ギリシャ)



「ムサカ」はギリシャの代表的な家庭料理のひとつです。今が旬のなすと、じゃがいもを使って作ります。



・9日(月)

重陽の節句

9月9日は、重陽の節句です。古来、奇数は縁起のよい「陽の数字」と考えられており、その最大の数字「9」が重なることから、重陽の節句と言われています。この日には、菊の花を用いて不老長寿を願うことから、別名「菊の節句」とも呼ばれています。給食室では、菊の花に見立てた菊花蒸しを作ります。

・17日(火)

十五夜



旧暦の8月15日に見える月を「中秋の名月」と呼び、今年は17日がその日にあたります。十五夜の日には、ススキや団子を飾り、お月見をする風習があります。また、芋の収穫時期にあたることから、「芋名月」とも呼ばれています。給食室では、いものこ汁と月見団子を作ります。

・18日(水)

彼岸入り



秋の花をイメージして、小豆の入ったごはんを炊きます。

・19日(木)

食育の日(高知県)



高知県はかつおの消費が盛んなことにちなみに、「かつおと大豆の甘辛揚げ」、「土佐酢和え」を作ります。

7月の給食の主な食材産地

にんじん…青森県	小松菜…埼玉県	なす…埼玉県	とりにく…岩手県
たまねぎ…香川県	きゅうり…埼玉県	もやし…栃木県	みやぎきけん…宮崎県
キャベツ…長野県	長ねぎ…茨城県	じゃがいも…茨城県	ぶたにく…茨城県