

平成30年度

平成30年9月3日
練馬区立高松小学校
米糞土 宮島加奈代

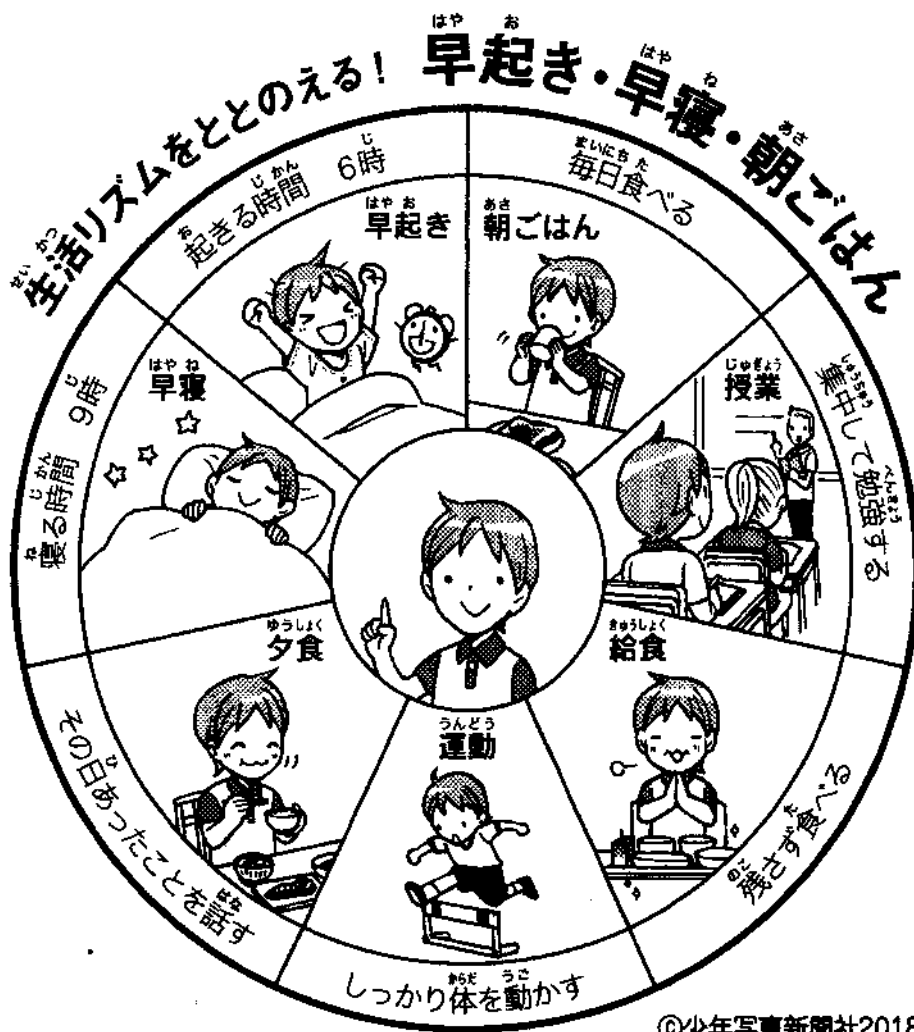
9月の給食だより



「早寝早起き朝ごはん」運動



長い夏休みが終わり、新学期が始まりました！まだまだ、残暑が厳しい日が続いています。生活リズムをととのえるためには、早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。また、夜は早めに寝るように心がけ十分な睡眠をとることが、健康な体や脳の発達に重要ですので、ぜひ実践してみてください。この時期は、夏の疲れがでやすいので生活リズムを整え、子どもたちには元気いっぱいにしてほしいと思います。



©少年写真新聞社2018

早起き 早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと動き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしていると、リズムがくずれてしまいます。

朝ごはん 朝ごはんは、元気に1日をスタートさせるために、とても大切な食事です。内容も、ごはんだけやパンだけではなく、卵料理などの主菜や野菜料理などの副菜も食べるようにします。

早寝 睡眠中には、成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。十分な睡眠時間をとるためにも早寝が大切です。

9月の献立紹介

◆7日…【重陽の節句献立】菊花ちらし
重陽の節句（9月9日）は、菊の節句ともいい、古代中国では「九」が重なるめでたい日で、節句の中でも重要なものでした。この日に菊の花を浮かべた酒を飲むと、邪気をはらい、寿命を延ばすと考えられていました。奈良時代には日本にも伝わり、平安時代には宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。給食では、菊の花を入れたちらし寿司を作ります。お楽しみに！



◆21日…【十五夜献立】里芋汁、月見団子
今年の十五夜は「9月24日（月）」です。十五夜は五穀豊穡を祝い、月に団子や里芋をお供えする伝統行事です。給食でも団子と里芋を使用します。



9月1日は防災の日★

ローリングストック法って？

今日は防災の日です。ローリングストック法で備蓄を！

1. 買う
2. 使う
3. 買う

日常生活の中で無理なく食料を備蓄する方法です。

ポイント：古いものから使い使った分だけ補充することです。

やってみよう！まずは食べなさい！

それはただの食べすぎだよ！

©少年写真新聞社2018

食育クロスワード

□に当てはまる文字をきいてみよう

1	ぜ		6	こ	
			5	F	C
					ば
2	が			こ	D
					B
			4	し	
3		A			7
					ら

タテのカギ

- 1 砂浜で拾ったよ。
- 4 おたまじゃくしがいるかな？
- 5 七夕の主役です。
- 6 老人。特に昔からのことをよく知っている人。
- 8 草が生えている広くて平らな場所。

ヨコのカギ

- 1 そよ〇〇が吹いている。
- 2 毎日、行くところ。
- 3 勝ち〇〇。
- 4 〇しの上にも3年。
- 5 英語でplazaといいます。
- 7 外で見上げてみよう。

A~Fの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A □ B □ C □ D □ E □ F □

保護者のみなさまへ

9月の給食費集金は 9月11日（火）です。
振替日の前日までにゆうちょ銀行口座へご入金をお願いします。