9月給食だより

令和7年9月1日
練馬区立春日小学校

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは元気に過ごすことができましたか。
9月になるとだんだんと日が短くなり、朝晩は過ごしやすくなりますが、まだまだ残暑が続きます。
夏に疲れた体を回復させ、2学期も元気に過ごせるようしっかり食べて早寝早起きを心がけましょう。

2学期が始まりました！

生活リズムをととのえるために

起きたら朝日を浴びる

朝・昼・夕の規則正しい食事

日中は明るい所で体を動かす

夜は早めにふとんに入り、しっかり眠る

9月9日は重陽の節句

9月9日は重陽の節句です。日本ではあまり馴染みがありませんが、中国や台湾では伝統的な祝日です。
節句(季節の節目の行事)は一年に5回ありますが、昔、中国では奇数が縁起の良い数字とされ、3月3日は桃、5月5日は端午、7月7日は七夕の節句とし、中でも奇数で一番大きな数字が重なる9月9日は大変おめでたい日とされ、盛大にお祝いしました。日本では「菊の節句」として定着し、菊の花を浮かべたお酒を飲んだり菊の花にちなんだ催しものが行われたりし、無病息災や長寿、人々の幸福を願います。
給食では菊の花を使った和え物と、肉団子のまわりにもち米を付けて蒸した真珠団子を作ります。
季節の行事を楽しみながら、みんなの健康と幸せを願いましょう。

🍏🍎🍏～春日小学校のりんごのお話～🍎🍏🍎

春日小にはりんごの木があります。28年前、「学校のりんごを給食で食べられたらいいね」という一言から校庭でりんごの栽培が始まりました。理科の授業や委員会活動でりんごのお世話をし、収穫したりんごを給食の果物として食べたこともあったそうです。栽培当時からりんごのお世話をしてくださっている”りんごの先生”のご縁で、春日小では長野県のやまじゅうファームさんのりんごを給食で提供しています。9月から2月の給食には毎月おいしいりんごが登場します。シナノドルチェ、秋映、シナノスイート、シナノゴールド、ぐんま名月、ふじ、グラニースミスなど毎月違った品種が届きます。
生産量の少ない貴重なりんごもあります。楽しみにしていてください。

食事に（ま・ご・わ・や・さ・し・い）を

9月16日は敬老の日です。日本は長寿国ですが、その要因の一つは食事にあると言われています。
日本で昔から食べられてきた食材の頭文字をとった「ま・ご・わ・や・さ・し・い」という言葉があります。
世界遺産にも登録された和食の良さは世界でも注目されていて、健康のために取り入れたい食材です。

※「まごはやさしい」は愛媛大学名誉教授の吉村裕之氏が提唱、「マゴワヤサシイ」は杏林予防医学研究所所長の山田豊文氏が提唱し、商標登録しています。

まめ
豆類・豆製品
（大豆、小豆、豆腐、納豆など）

ごま
種実類
（ごま、アーモンド、ピーナッツなど）

わかめ
海藻類
（わかめ、ひじき、のりなど）

やさい
野菜類
（緑黄色野菜、淡色野菜）

さかな
魚介類
（魚、骨ごと食べる小魚、貝など）

しいたけ
きのこ類
（しいたけ、しめじ、えのきたけなど）

いも
いも類
（じゃがいも、さつまいも、さといもなど）

10月3日(金)に給食試食会を開催いたします。詳細は後日配布のお知らせをご覧ください。学校給食にご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。