

9月 給食だより

令和 8年 9月 1日
練馬区立光が丘四季の香小学校
校長 繁田 幸江
栄養士 隼 瀬 里 香

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。立秋をすぎ、暦の上では秋になりましたが、蒸し暑さはしばらく続くようです。休み明けは体調不良になる人が多くなります。早寝早起きをして、朝ごはんを食べ、規則正しい生活リズムに戻すことで体調を整えましょう。2学期も元気に過ごしてほしいと思います。

9月の献立から



★9月9日 重陽の節句献立

9月9日は五節句のひとつである「重陽の節句」です。「菊の節句」ともいい、各地で菊祭りが行われます。給食では菊の花をイメージして「菊花しゅうまい」を作ります。ひき肉を団子状に丸め、細く切ったしゅうまいの皮をまぶしつけて蒸したものです。



★9月18日 北海道の料理

今月は北海道の料理を作ります。スープカレーは北海道札幌市が発祥といわれている料理で、大きめに切った具が入り、スパイスのきいたさらさらのスープが特徴です。ごはんをスプーンですくい、スープに浸して食べるそうです。

北海道はじゃがいもの生産量が日本一です。蒸したじゃがいもをつぶしてチーズを混ぜ、小判形にしたものを油で揚げた「チーズいももち」を作ります。

★9月25日十五夜献立

今年の十五夜は9月25日です。十五夜は中秋の名月とも呼ばれています。中秋は「秋の真ん中」という意味で、里芋など芋類の収穫期にあたるため、芋名月と呼ぶこともあります。昔の人は十五夜に秋の収穫を喜び、収穫したばかりの芋や団子を月に供えて神様に感謝してきました。光が丘四季の香小学校では里芋の入った煮物と、夜空に浮かぶ満月をイメージした「お月見ゼリー」を作ります。きれいな月が見られるといいですね。

7月に使用した主な食材の産地

○しょうが	茨城県	○じゃがいも	千葉県	○長ねぎ	茨城県
○にんにく	練馬区	○とうがん	神奈川県	○ほうれんそう	群馬県
○にんじん	練馬区	○もやし	栃木県	○ピーマン	兵庫県
	千葉県	○ごぼう	青森県	○えのきたけ	福岡県
○きゃべつ	練馬区	○大根	青森県	○なす	町田市
○玉ねぎ	兵庫県	○セロリ	静岡県	○かぼちゃ	立川市
○小松菜	瑞穂町	○きゅうり	高知県	○すいか	新潟県
○きぬさや	北海道	○ズッキーニ	千葉県	○メロン	千葉県
○とうもろこし	練馬区	○えだまめ	練馬区		

『生活リズム』乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

①早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・
いも類など)



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。
野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくとう安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



お願い

給食当番はマスクを付けて配膳します。食品保存用のジッパーバッグやポリ袋などに清潔なマスクを数枚入れて、常にランドセルに入れておいてください。

