

# 9月給食たより



平成26年 9月 1日  
 練馬区立光が丘四季の香小学校  
 校長 富澤 素子  
 栄養士 初瀬 早紀

夏休みが終わり、学校が始まりました。みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、夜更かしをしたりしていませんか？夏の疲れが出てくる頃でもありますので、夜は早めに寝るように心がけて早起きをし、バランスの良い朝ご飯を食べて、もとの生活リズムを取り戻しましょう。

## 「貧血」を予防しよう

**鉄分**

顔色が悪い  
めまい  
立ちくらみ  
頭痛  
疲れやすい  
どうき  
息切れが  
する  
爪の色が  
白っぽい

⇒「貧血」かもしれません。

## 「朝食」を忘れず

- ◆朝・昼・夕の3度の食事を欠かさずに。
- ◆好き嫌いをせず、バランス良く食べましょう。
- ◆加工食品のとり過ぎに気をつけましょう。
- ◆無理なダイエットはやめましょう。
- ◆鉄分の多い食品を取り入れましょう。



**バランス**

レバー イワシ カツオ ウナギ ひじき アサリ 大豆・大豆製品 小松菜・ほうれん草

＋鉄分の吸収を助ける「たんぱく質」や「ビタミンC」を含む食品もしっかり食べましょう。

## 「鉄分不足」を予防しよう

血液中の赤血球に含まれる**血色素**（ヘモグロビン）の量が少ない状態のことで、**血色素**を構成する成分である**鉄分**が不足して起こるのが「**鉄欠乏性貧血**」です。血色素は酸素を全身に運ぶ役割をしているため、鉄分が足りないと体が**酸素不足**になり、上のような症状が現れます。特に成長期の貧血は、身体や知能の発達の遅れや、集中力がなくなり勉強や運動への意欲が低下するなど、悪影響があるので注意が必要です。

鉄分不足で酸素が運べないよ～

酸素

## 9月の献立から

### 9月 3日 8月おたんじょうび給食

8月のお誕生日給食は9月3日です。楽しみにしててください。

### 9月 8日 十五夜献立

9月8日は十五夜です。十五夜のお月見は「中秋の名月」と呼ばれ、特に美しいとされています。十五夜にはお団子や、芋をお供えすることから、別名「芋名月」とも言われます。この日は「里芋ご飯」と「みたらし団子」にしました。きれいな月が見られるといいですね。

### 9月 9日 重陽の節句献立

9月9日は重陽の節句の日です。重陽の節句とは、菊を用いて不老長寿を願うことから「菊の節句」とも言います。この日は菊の花をご飯に混ぜた「菊の花入りごはん」にしました。

### 9月16日 敬老の日献立

「まごわやさしい」は健康的な食事のキーワード。「まめ、ごま、わかめ（かいそう）、やさしい、さかな、しいたけ（きのこ）、いも」の頭文字です。16日の給食にはすべて入っています。探してみてください。

### 9月18日 給食試食会

9月18日は給食試食会です。メニューは「牛乳、栗ご飯、さんまの竜田揚げ、お浸し、味噌汁」です。よろしくお願ひいたします。

### 9月24日 秋分の日献立

秋分の日、昼と夜の長さが等しくなる日です。秋分の日を中心とした一週間を「秋彼岸」と言います。お墓参りに行くほか、お供え物におはぎをお供えすることから、この日は「はぎごはん」にしました。

### 9月26日 9月おたんじょうび給食

9月のお誕生日給食は9月26日です。楽しみにしててください。

### 旬の食材を使って

- 9月 5日  
 ★夏野菜味噌汁・・・かぼちゃ  
 とうがん  
 いんげんまめ
- 9月 8日  
 ★里芋ごはん・・・里芋
- 9月 18日  
 ★栗ご飯・・・栗  
 ★さんまの竜田揚げ・・・さんま
- 9月 26日  
 ★なすとトマトのスパゲティ  
 ...なす

### ☆食のことわざ☆

「秋なすは嫁に食わすな」

秋なすはおいしいので嫁に食べさせるな。という意味と、秋なすは身体を冷やすため、食べさせない方がよい。という2通りの意味があります。いずれにしても秋なすはとてもおいしいので苦手な人もチャレンジしてみてください。

※今年度より衛生上の問題により給食当番はマスクを付けての配膳といたします。ご家庭でのマスクの準備をお願いいたします。