



# 9月給食たより

平成28年 9月 1日  
練馬区立光が丘四季の香小学校  
校長 高野 博文  
栄養士 初瀬 早紀

夏休みも終わり、子供たちの元気な声とともに学校生活が始まります。台風の影響による農作物への被害が心配ですが、夏休み明けも変わらず、子供たちにおいしい給食を提供していきたいと思えます。

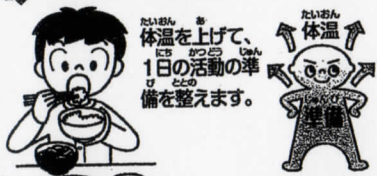
さて、休命中「遅寝・遅起き・朝食抜き」という生活をしていた人はいませんか？不規則な生活は、休みが明けても授業中「ぼーっ」とする休みばけの原因になります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活リズムを早く取り戻しましょう。

## 食べていますか？ 朝ごはん



1日は24時間ですが、私たちの体の中にある「体内時計」はそれよりも長めに設定されているそうです。このため、朝日を浴びて、朝ご飯を食べることで、体内時計が調整されています。食事を抜いたり、夜遅くまで起きていたりすると、この体内時計が乱れてしまい、心や体に様々な不調が起こります。1日を元気に過ごすために、朝ご飯はとても大切です。

### 朝ごはんを食べることで...



体温を上げて、1日の活動の準備を整えます。

元気！

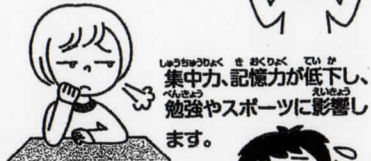
寝ている間に使われたエネルギーや栄養素十午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充します。



腸を動かし、便秘を防ぎます。

### 朝ごはんを食べないと...

だるさ、イライラなど、不調の原因になります。



集中力、記憶力が低下し、勉強やスポーツに影響します。

肥満や生活習慣病の発症につながります。



### 主食(ご飯、パンなど)のみで済ませている人は...

肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜、果物、乳製品をプラスし、栄養バランスを整えましょう。



### まったく食べていない人は...

早寝早起きを心がけ、牛乳や果物など、何か一品でも口にすることから始めましょう。



## 9月の給食から

### 9月 2日 8月 おたんじょうび給食

おたんじょうびデザート

8月のおたんじょうび給食は9月2日です。楽しみにしててください。

### 9月 9日 重陽の節句献立

菊花ご飯

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」ともいいます。この日は菊の花をご飯に混ぜた「菊花ご飯」を出します。

### 9月 14日 オリパラ献立 ロンドン

\*フィッシュ&チップス  
\*スコッチブロス

7月に、リオオリンピックに向けて、リオオリンピック応援献立を実施しましたが、それに引き続き、9月はリオの前にあったオリンピックの開催地である、ロンドン(イギリス)の料理を給食に出します。

\*フィッシュ&チップス→イギリスを代表する料理の一つ。タラなどの白身魚のフライに、棒状のポテトフライを添えたもの。イギリスではファーストフードとして親しまれ、長い歴史があります。本来は、モルトビネガーというものをかけて食べる人が多いようですが、給食では、トマトディップをつけました。トマトディップをつけながら食べてもらえたらと思います。

\*スコッチブロス→スコッチブロスはお肉や野菜、麦が入った具だくさんのスープです。身体が芯から温まる、素朴なスープです。

里芋と野菜の旨煮  
みたらし団子

### 9月 15日 十五夜献立

9月15日は十五夜です。昔から、秋は月がきれいに見える季節といわれ、十五夜と十三夜の2回、お月見の行事が行われてきました。お月見には、月見団子が欠かせません。丸いお団子を、十五夜には15個、十三夜には13個お供えしますが、地域によっても異なります。ご家族で、お月見をしてみてくださいいかがですか？

・豆わかごはん ・ごまあえ  
・鮭の塩焼き ・味噌味けんちん汁

### 9月 20日 敬老の日献立 まごわやさしい献立

「ま(豆)ご(ごま)わ(わかめ・海藻)や(野菜)さ(魚)し(椎茸・きのこ)い(芋)」の食材が全部入っている献立です。どの料理に何の食材が入っているか、ぜひ探してみてください。

### 9月 23日 秋分の日献立

萩ご飯

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。お墓参りに行ったり、おはぎをお供えしたりします。

### 9月 26日 9月 おたんじょうび給食

おたんじょうびデザート

9月のおたんじょうび給食は9月26日です。楽しみにしててください。

※給食当番はマスクをつけての配膳です。ご家庭でのマスクの準備をお願いいたします。  
※今月の給食費の引き落としは、9月7日(水)になります。残高のご確認をお願いします。

