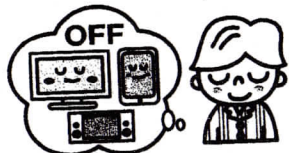


9月 給食だより

平成29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

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかかなかったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ご飯をしっかりと食べることが大切です。夜は夜更かししないで早めに寝るように心がけて下さい。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりした気持ちで過ごしましょう。

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、心や体にさまざまな不調が起こります。1日を元気に過ごすためにも朝ご飯はとても大切です。

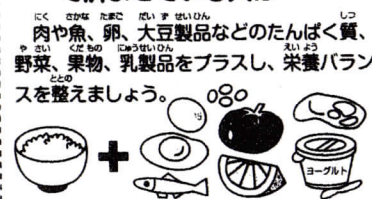
朝ごはんを食べることで...



朝ごはんを食べないと...



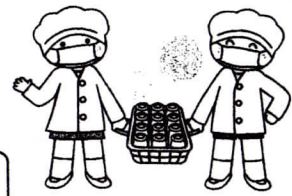
主食(ご飯、パンなど)のみで済ませている人は...



まったく食べていない人は...



9月の給食から



9月4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4日です。楽しみにしてして下さい。

9月7日 先生のふるさとの味

～3年2組担任 佐藤先生：宮城県～

3年2組担任の佐藤先生の出身地、宮城県のふるさとの味を聞いて給食に出します。

はっと汁・ずんだ団子

あの先生の

～ふるさとの味～

名前： 佐藤 将貢

出身地： 宮城県

自慢の郷土料理： ずんだもち、はっぴ汁

郷土の紹介： 自然が豊かで、仙台市は「山の都」とも呼ばれています。お米や魚料理もおいしいです。

郷土料理の紹介： 仙台では、枝豆をずんだ汁に炒めて、はっぴ汁は小麦粉を炒めた料理です。

子供たちに一言： 仙台駅では、「わたし」の看板が出ています。ぜひおもしろいので、ぜひ見てみてください。

9月8日 世界の料理～ペルー～

9月の世界の料理はペルーです。ペルーは南アメリカの赤道近くにある国で、マチュピチュやナスカの地上絵がある国です。また、じゃが芋の原産国としても有名です。

*ロモサルタド：ペルーの代表的な料理で、肉と野菜を炒めて出てきたスープごと、ご飯といただく料理です。

*ソルテリート・デ・ケソ：チーズの入ったサラダです。

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。

菊の花入りごはん

- ・豆わかご飯
- ・魚の黄金焼き
- ・ごまあえ
- ・けんちん汁

9月19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)や(野菜)さ(魚)し(椎茸)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24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24日です。楽しみにしてして下さい

9月25日 秋分の日献立 はぎご飯

秋分の日には、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。

※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よろしくお願いいたします。