

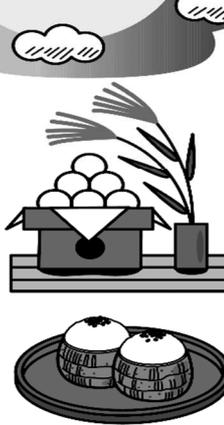
9月給食だより

令和 3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 伊藤 さおり

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることで、そして日中は外で体を動かすことが大切です。まだまだ暑い日が続く、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

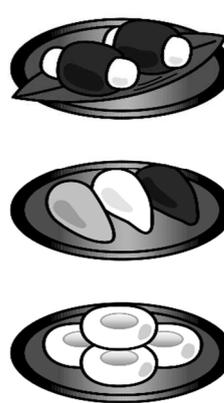
秋の風物詩 お月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月21日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。



地域によって違う? 月見団子

- 関西地方**
里いものような形で、あんこを巻き付けてある。
- 愛知県名古屋市**
里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。
- 静岡県中部地方**
へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。



9月の献立から



★9月6日 沖縄県の郷土料理

シシジューシーは豚肉と昆布の入った旨味のある炊き込みご飯です。ゴーヤは夏が旬の野菜で、独特の苦みは胃腸の粘膜を保護し、夏バテや疲労回復に効果があります。夏の日差しから肌を守ってくれるビタミンCも多く含まれています。イナムドゥチは豚肉の入った具沢山の白みそ仕立ての味噌汁です。お祝いの席で食される伝統のある料理です。

★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。菊の花をイメージした「菊花蒸し」を作ります。

★9月21日 十五夜献立

十五夜の別名「芋名月」にちなんで、里芋を入れた里芋ご飯と、給食室手作りのみたらしのたれをかけたお月見団子を作ります。



★9月24日 秋分の日献立

9月23日は秋分の日です。秋のお彼岸には「おはぎ」をお供えします。そこで、赤紫色の花を咲かせる「萩」をイメージして小豆の入った「萩ごはん」を作ります。

給食費について

9月の給食費の引き落としは9月7日(火)です。
未納とならないよう、口座への入金と残高確認をお願いいたします。



生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていだければと思います。

9/1～9/30
食生活改善
普及運動月間

生活習慣病とは……

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。

生活習慣病の原因

- 食べ過ぎ
- 偏った食事
- 喫煙
- 運動不足
- ストレス
- 飲酒

家族みんなで！

できることから始めてみましょう

初級

●よくかんで食べる



●お菓子や甘い飲み物をとりに過ぎないようにする

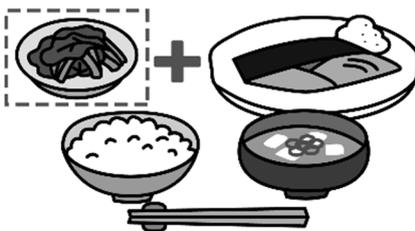


●いつもより多く歩く



中級

●野菜料理を1品増やす



●薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける



●毎朝、ラジオ体操をする



上級

●いろいろな食品をバランスよく食べる



●栄養成分表示を見て食品を選ぶ



●30分以上の運動を週2回以上行う

