

(家庭数配付)
令和6年度

9月給食だより



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク
令和6年9月2日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 宮林伸之
栄養士 大橋 恵

まだまだ暑い日が続いていますが、朝晩は空気が涼しくなり、だんだんと秋の訪れを感じるようになりました。朝晩の気温差が大きくなり、夏の疲れも出やすい時期なので、体調管理には十分気をつけましょう。また緊急時のために、ご家庭でも、防災グッズや、備蓄食品の見直しをしたり、いざという時のための準備をし、防災について話し合っておきましょう。



ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起ると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



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、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

!!9月の献立から!!

5日 郷土料理(宮崎県)『仙台風肉じゃが』

宮城県では麩を油で揚げた油麩(仙台麩とも呼ばれます)が有名です。肉じゃがのうま味をたっぷり吸った油麩が入った一味違う肉じゃがをつくります。

9日 重陽の節句 『菊花和え』

9日は5節句の一つで菊の節句です。菊が薬の効力をもつことから、菊を使った料理などが使われていて、健康と長寿を祈る日です。この日は小松菜の緑色と菊の鮮やかな黄色がきれいな和え物をつくります。

11日 郷土料理(埼玉県)『みそポテト』

埼玉県秩父地方の郷土料理で、ホクホクしたじゃがいもに甘辛い味噌を絡めてたべます。

17日 十五夜 中秋の名月『月見ハンバーグ』

十五夜とは旧暦の8月15日(現在の9月15日)前後に訪れる満月の日のことです。「中秋の名月」や「芋名月」とも呼ばれます。十五夜は、豊作を祝う行事でもあるため、団子や、芋などをお供えし、月に収穫を感謝します。給食ではうすらの卵をお月さまに見立てた月見ハンバーグと、さつまいもの味噌汁をつくります。



不老長寿を願う 重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句(五節供)の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気(病気や災難など)を払い、長寿を祈る風習があります。



<学校給食用食材の産地等について 9月分>

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地		
米	秋田	にんじん	北海道	さつまいも	千葉	かぶ	青森		
卵	東京	キャベツ	群馬	じゃがいも	北海道	ピーマン	東京		
肉	鶏肉	宮崎・茨城・青森	野菜	きゅうり	東京・青森・山形	かぼちゃ	北海道	にんにく	青森
	豚肉	茨城・青森		ねぎ	茨城・青森・山形	白菜	長野・北海道	ごぼう	群馬・青森
魚	さば	ノルウェー	だいこん	北海道・青森	こまつな	東京・埼玉	しょうが	高知	
	いか	ペルー	たまねぎ	北海道	もやし	栃木	トマト	秋田	
	あさり	中国	ブラックマッペもやし	栃木	なす	東京	食用菊	山形	

家庭で備えておきたいもの

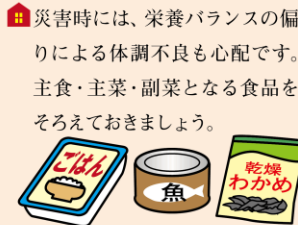
水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。



災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

