



令和6年度

9月給食だより

練馬区立光が丘秋の陽小学校
校長 前多紀子
学校栄養士 山本わか



夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。生活リズムが乱れていると、体調をくずしてしまうこともあります。「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかり生活を整えて、元気に学校生活が過ごせるように御協力をお願いします。

早起き・早寝 朝ごはん で 生活リズムをとり戻そう！

早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、^{はいせつ}排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

©少年写真新聞社2023

人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。

☆9月の主な食材使用予定産地。

牛乳は、東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・北海道

産地	北海道		青森		秋田	山形	群馬	茨城	
食材名	じゃが芋 たまねぎ	かぼちゃ にんじん	にんにく ごぼう	大根	ねぎ きゅうり	さやいんげん りんご	きゃべつ ほうれん草	白菜 なし	青ピーマン 赤ピーマン
産地	埼玉	栃木	練馬	千葉	山梨	長野			高知
食材名	小松菜	もやし	にんにく	さつまいも 小松菜	マスカット 巨峰	きゃべつ りんご	セロリー えのき	しめじ パセリ	生姜

★お月見団子（中学年4人分）★

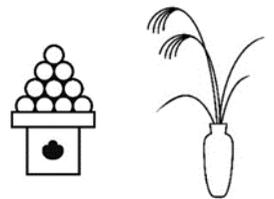
【材料】

上新粉 20g 白玉粉 40g 湯 56g

三温糖 12g（大さじ1と1/3） しょうゆ 10.8g（大さじ1/2強）
みりん 3.6g（小さじ1/2強） でん粉 1.8g（小さじ1/2強）

【作り方】

- ① 上新粉・白玉粉を混ぜ、湯を入れさらに混ぜ、手で丸め団子を作る。
- ② ※の材料を混ぜ合わせ、加熱したレタレを作る。
- ③ ①を茹で、水で冷やしてから②のタレをかけて完成です。



9月の献立より

9日（月）9月9日は重陽の節句です。重陽の節句は、別名菊の節句とも呼ばれています。給食では、菊花をイメージした「菊花シューマイ」と菊花を使った「菊花和え」を作ります。

13日（金）今年は17日が十五夜です。「お月見団子」を作ります。

27日（金）「チーズタッカルビ」は、鶏肉と野菜をピリッとした辛さの韓国の調味料コチュジャンを使い炒め、チーズをのせてオーブンで焼きます。



早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください！