

9月給食だより



練馬区立光が丘第八小学校
校長 窪田 尚子
学校栄養士 小山 里穂

夏休みが終わりました。長いお休みで早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。



元気に すごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

体内時計とは

わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日（24時間）とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜ふかしや夜遅い時間の食事は体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早起き・早寝・朝ごはんが大切なのです。



9月1日は防災の日 もしもの時のために 備蓄しよう



大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットこんろやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。

朝食をよくかんで食べよう

よくかんで食べ物が胃に送られると、腸が動き始めて朝の排便につながったり、脳の血流量が増加して脳の働きを高めたりするといわれています。よくかんで食べましょう。



～9月の献立より～

9/9(火)…9/9は重陽の節句です。重陽の節句は菊の節句とも言われています。重陽の節句の献立として「菊花しゅうまい」を作ります。

9/19(金)…ゼリーフライとは埼玉県行田市の郷土料理です。おから、にんじん、ねぎなどを混ぜ合わせ、小判型に整え、油で揚げたものです。名前の由来は、小判のような形から来ています。小判型から「銭フライ」と呼ばれていたものが変化していき「ゼリーフライ」と呼ばれるようになったといわれています。

●9月の予定産地●

米…青森、宮城 人参…北海道 玉ねぎ…北海道 もやし…栃木
小松菜…東京、埼玉 ジャがいも…北海道 大根…青森・北海道
ねぎ…青森・山形・茨城 えのきたけ…長野 しめじ…長野
キャベツ…群馬 鶏肉…宮崎 豚肉…茨城 きびなご…長崎・鹿児島
サバ…千葉 サケ…北海道 いか…ペルー

～牛乳の予定産地のお知らせ～

9月予定：東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形、北海道