

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
給食室

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気に過ごすには、早寝、早起きをして、3食をしっかりと食べて、生活リズムを整えることが大切です。生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう



生活リズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん

子供たちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早寝、早起きそして朝ごはんの習慣をしっかりと身に付けましょう

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

朝の光には パワーがある!? 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



～9月の献立より～

9/9(水)…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。

9/10(木)…おかしなおかしな目玉焼きは黄桃缶詰と牛乳寒天を使ったデザートです。卵の黄身の部分を黄桃缶詰で作り、白身の部分を牛乳寒天で作ります。

9/18(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言われています。



●9月の予定産地●

米…岩手、秋田 人参…北海道 玉ねぎ…北海道 小松菜…埼玉、千葉
ねぎ…秋田、山形、茨城 ジャがいも…北海道 大根…青森、北海道
キャベツ…群馬 白菜…茨城、長野 きゅうり…群馬、福島
梨…茨城、千葉 えのきたけ…長野 しめじ…長野
鶏肉…宮崎 豚肉…茨城 サバ…ノルウェー サケ…北海道
銀サワラ…ニュージーランド きびなご…長崎

～牛乳の産地のお知らせ～

9月予定：東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形、福島、北海道