

9月 給食だより

令和4年度9月号
 練馬区立上石神井北小学校
 校長 本橋 教子
 栄養士 佐々木 彩美

いよいよ待ちに待った夏休みですね！夏休み中は、生活リズムが乱れたり、食事が偏ったりしがちです。生活リズムをきちんと整え、栄養バランスを心がけた食事をしましょう。特に、給食がないと牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しやすいです。意識的にカルシウムを多く含む食品を摂取しましょう。



「早起朝ごはん」シンボルマーク

楽しい夏休み

夏休みこそ重要！！

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気にごそう

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子ども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。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

<p>早起き</p> <p>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。</p>	<p>早寝</p> <p>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。</p>	<p>朝ごはん</p> <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中は、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p>
--	---	---

暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー(アイスクリーム)、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏バテを悪化させてしまいます。

ほねは つよ おお た もの 骨や歯を強くするカルシウムの多い食べ物



骨や歯の主な構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは、日本人が不足しがちな栄養素です。意識してとるようにしましょう。

～9月の行事給食～

- 8日(木) 重陽の節句 … 「菊花あえ」「菊花汁」
古来中国では、「奇数＝縁起の良い陽の数」とされていました。奇数の中でも、一番大きい「9」が重なる9月9日は「重陽」としてお祝いされていました。菊の節句とも呼ばれることから、菊の花や菊の花の形をしたかまぼこを使う予定です。
- 9日(金) 十五夜 … 「さといものみそ汁」「お月見だんご」
今年の十五夜は9月10日です。この日の給食では、満月に見立てたお団子を給食室で手作りします！また、十五夜は「芋名月」とも言われることから、さといもを使ったみそ汁を作ります。
- 12日(月) 郷土料理 ～大分県～
大分県は、鶏肉の消費量が多いことで有名です。「とり天」以外にも、「鶏めし」や「鶏汁」など、鶏肉をつかった多くのメニューがあります。
- 20日(火) お彼岸 … 「二色おはぎ」
今年のお彼岸は、9月20日～26日です。お彼岸ではご先祖様におはぎをお供えすることが多いです。給食でおはぎ作りに挑戦します！