[家庭数配布]

食育だより

令和５年度９月号

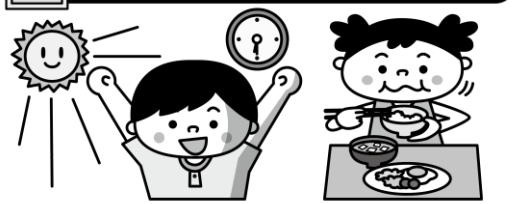
練馬区立関町北小学校
校　長　　吉 川 文 章
栄養士　　岩 元 美 幸

『早寝早起き朝ごはん運動』
シンボルマーク

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。

生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる　　朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。

健康づくりは、毎日の 食生活 の積み重ね！

厚生労働省では、毎年９月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、バランスよく食事をとるようにしましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

主 食…ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

主 菜…肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

副 菜…野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず

《9月の献立より》

8日(金)・・・重陽の節句にちなんだ献立

9月9日は**重陽の節句**です。現代ではあまり馴染みのない行事ですが、五節句の一つで「**菊の節句**」とも言われています。菊を鑑賞し、菊の花を浮かべたお酒（菊酒）をたしなみ、長寿をお祝いします。給食では、食用菊を和え物に使用した「菊の花のポン酢和え」を作ります。

12日(火)…世界の料理

今月は、ラグビーワールドカップ開催国のフランスです。
「ポトフ」はフランス家庭料理の一つです。「白身魚のプロバンス風」はフランス南部の地中海性の温暖な気候で育った食材を使った料理で、主にトマトやにんにく、オリーブオイルが使われています。給食では焼いた魚にオリーブオイルとにんにくの効いたトマトソースをかけた「プロバンス風」にしています。

19日(火)…食育の日(熊本県)

「まぜ飯」は地域の行事や人の集まる祝い事の時に登場するごはんで、具飯とも呼ばれています。細かく刻んだ具材を味付けして温かいごはんに混ぜたものです。「だご汁」は小麦粉を水で練って手でのばし、ちぎった団子を入れた汁です。季節の野菜がたくさん入り、手軽に作れて栄養価も高く、古くから農作業の合間に食べられていました。

22日(金)・・・秋分の日(23日)にちなんだ献立

23日の秋分の日を彼岸の「中日」と呼び、その前後の三日間を含めた7日間が彼岸の期間です。このころに咲くのが、萩の花です。給食では、ささげの赤と枝豆の緑を萩の花にみたてた「萩ごはん」を炊きます。

29日(金)…十五夜にちなんだ献立

29日は**十五夜**です。十五夜（旧暦８月15日）は、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は９月29日です。「中秋の名月」「芋名月」とも言われます。芋名月にちなみ、ごはんは里芋を入れた「里芋ごはん」、デザートに「みたらし団子」を作ります。

保護者の皆様へ　給食費についてお知らせ

給食費の引き落とし口座に指定したいただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高を、**引き落としの前日までにご確認ください。**ご協力をお願いいたします。

９月の引き落とし日は**9月15日(金)**です。