



令和元年 9月2日  
練馬区立大泉北小学校  
栄養士 藤野 紗穂



《9月の給食より》

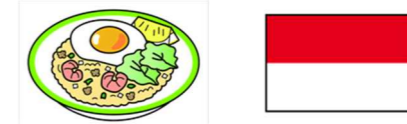
・9日(月)・・・重陽の節句献立

9月9日は「重陽の節句」です。古来、中国では縁起のよい“陽”の数とされ、中でも1番大きい9が重なるこの日を「陽が重なる(重陽)」として愛で、祝いました。日本でも「菊の節句」として、お酒に菊を浮かべて飲み交わし、菊の花を愛でる催しが多く行われています。給食では菊をイメージした菊花しゅうまいと菊の形のかまぼこを入れたすまし汁を作ります。

・13日(金)・・・十五夜献立

十五夜の月は「中秋の名月」ともよばれ、月の満ち欠けをもとにした昔の暦(旧暦)で8月15日の満月です。十五夜はお団子や稲に見立てたすすき、さといもなどを月にお供えして、秋の収穫を感謝する日本の伝統行事です。十五夜にちなみ、「お月見みたらし団子」と月に浮かぶうさぎのかまぼこが入った「お月見汁」を作ります。「お月見みたらし団子」は、調理さんがひとつひとつ手作りで作ってくださいます!

・19日(木)・・・食育の日献立



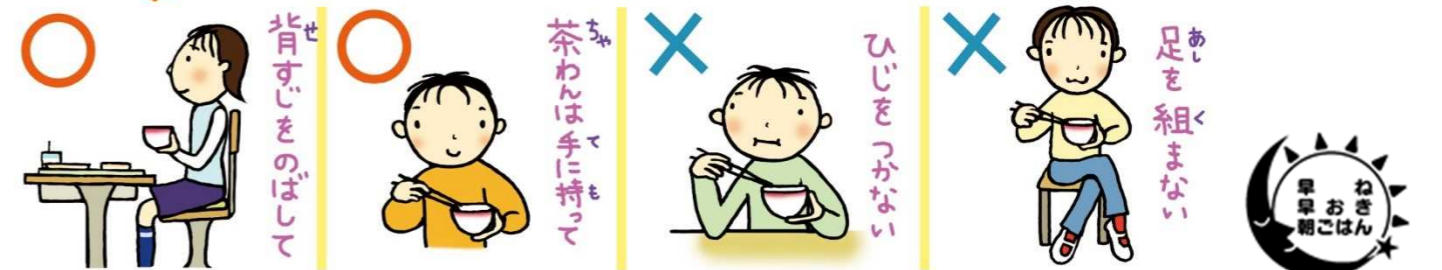
9月の食育の日はインドネシアの料理である「ナシゴレン」が給食に登場します。本場でも使われている調味料であるスイートチリソースとオイスターソースなどを使用しつつも、子どもが食べやすいように味付けをします。

・30日(月)・・・都民の日献立

10月1日(火)は都民の日です。都民の日にちなみ、練馬区で生まれたメニューである千切りの大根を使用した「ねりまご飯」と、東京都八丈島産のとびうおを使用した「とびうお餃子」を作ります。



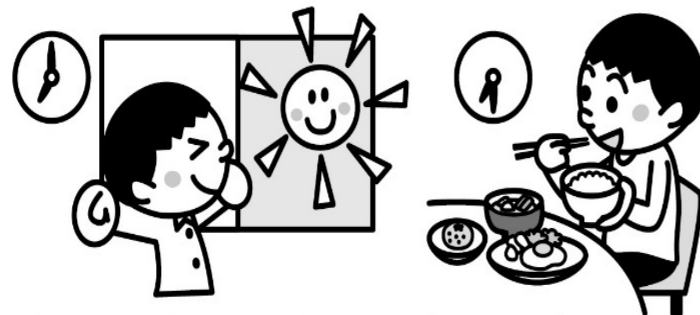
姿勢をよくして食べよう!



体内時計、乱れていませんか?

夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続きそうですね。体調には十分注意して過ごしましょう。さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。

1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。



★9月3日(火)より給食が始まります。1学期に白衣、配膳カバーをお持ち帰りいただいた方は、忘れずに児童に持たせていただくようお願いいたします。

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
牛乳	千葉、岩手	シイラ	福井	こまつな	埼玉	セロリー	長野
	宮城、青森	にんじん	千葉	とうもろこし	八王子市	レタス	群馬
	秋田、北海道	玉ねぎ	兵庫	ズッキーニ	千葉	トマト	山形
米	北海道	キャベツ	群馬	えのき	長野	きゅうり	埼玉
もち米	岩手、栃木	大根	北海道	チンゲンサイ	千葉	もやし	栃木
豚肉	茨城、群馬	ごぼう	群馬	とうがん	静岡	白菜	群馬
鶏肉	鹿児島、岩手	なす	栃木	昆布	北海道	にんにく	青森
たら	ロシア	かぼちゃ	茨城	さやいんげん	秋田	しょうが	高知
ほたて	青森	ねぎ	茨城	じゃが芋	長崎	にら	茨城
いか	ペルー	れんこん	茨城	みょうが	高知	パセリ	長野

保護者の方へのお願い

給食費の第5回目の引き落としは9月10日(火)です。残高確認をよろしくお願いいたします。また、給食当番の児童は白衣、配膳台カバーの洗濯をお願いしております。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

