



9月

平成27年度 練馬区立橋戸小学校

早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



暑い夏を戦い抜いて、そろそろ秋の気配が感じられるようになりましたね。夏の疲れで体調が崩れやすい時期です。規則正しい生活のリズムと栄養のバランスがとれた食事で元気に過ごしましょう♪

### 十五夜ってなんだろう??



旧暦の8月15日を「十五夜」「中秋の名月」といいます。「中秋の名月」とは、「秋の真ん中に出る満月」の意味で、旧暦では1～3月を春、4～6月を夏、7～9月を秋、10～12月を冬としていたことから8月は秋のちょうど真ん中であり、8月15日の夜に出る満月ということで、そう呼ばれることになりました。

現在使われている新暦では1ヵ月程度のずれが生じるため、9月7日～10月8日の間に訪れる満月の日を「十五夜」「中秋の名月」と呼んでいます。

「十五夜」は満月を鑑賞するほか、これから始まる収穫期を前にして収穫を感謝する「初穂祭」としての意味合いがありました。9月頃収穫される「いも」をお供えすることから「いもの名月」とも呼ばれています。

現在では、満月のように丸い月見団子と魔除けの力があるとされたススキを供えるのが一般的な十五夜スタイルです。

☆給食では9月28日にお月見団子を作ります☆

### ♪今月の給食紹介♪

25日(金) 『めかぶごはん』のめかぶとは、わかめの根元部分を乾燥させたものをいいます。美容にも健康にも万能なので、残さず食べましょう

28日(月) 十五夜にちなんだ献立が登場! 『さつまいもごはん』『お月見団子』など、秋を感じてくれています♪

★食材の都合により献立を変更することがあります。ご承知ください。  
★9月の給食費引き落とし日は、9月7日(月)です。★



あき 秋に美味しい魚介

RED WHITE

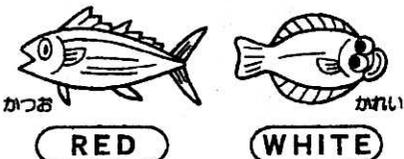
## 生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか? しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

### 何が違うの?

#### 赤身魚・白身魚

赤身魚の赤色筋は、持続性があるので長時間泳ぎ続けるかつおやまぐろなどの回遊魚に多く、白身よりたんぱく質や鉄、ビタミンAなどが豊富です。白身魚の白色筋は、瞬発力があるかれいなどの底生魚に多く赤身より水分量が豊富で、すり身製品の加工などに向いています。



## 体によい魚を食べてよう!

魚には、成長期の体づくりに欠かせない良質のたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。さらにDHA・IPAなどの脂肪酸には生活習慣病の予防効果があり、DHAは脳の働きを活性化するとされています。

