

# きゅうしょくだより

9月号

練馬区立八坂小学校  
校長 稲葉 孝之  
栄養士 渋谷 直巳

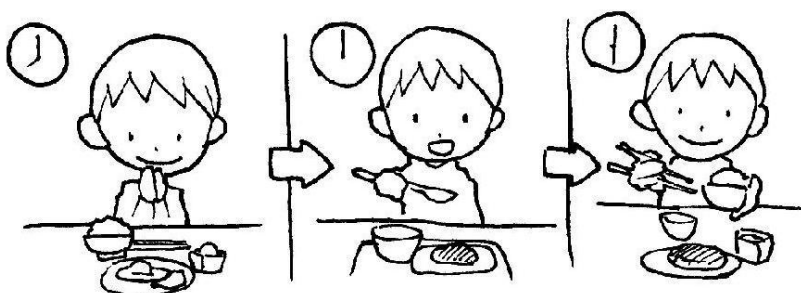
長い夏休みが終わりました。今年の夏も暑い日が続いたこともあって、夏バテになってしまったという人もいるのではないのでしょうか。夏休みの生活から抜けきれなかったり、夏の疲れが出たりと、この季節は体調を崩しやすい時期でもあります。これから運動会に向けて練習も始まりますので、早く元の生活リズムに戻れるようにしましょう。早寝早起きを心がけ、3度の食事から十分な栄養をとりましょう。

## 生活のリズムは、規則正しい食生活から

夏休みの間に出かけたり、夜ふかしをしたりして、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか。下記のような悪循環な生活を断ち切りましょう。



**規則正しい食生活が、規則正しい生活のもとです。**



食事のリズムは体調をととのえてくれます。

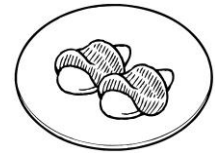
朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べて、早く生活のリズムをとりもどしましょう。

# 今年の十五夜は9月19日(木)です

昔から秋は1年のうちで最も月がきれいな季節といわれてきました。お月見は中国から伝わった風習ですが、旧暦の8月15日の十五夜と9月13日の十三夜に月を見ることをいいます。ちょうどこの頃、米やいもなどたくさんの作物の収穫の時期を迎えることから、収穫の感謝の気持ちをこめて、旬の作物をお供えし、お祝いする意味もあるようです。ちなみに、十五夜は旬のいも(里芋)を供えるので、別名「芋名月」ともいい、十三夜には旬を迎えた大豆や栗を供えることから別名「栗名月」ともいいます。

## ♪作ってみましょう♪

### お月見だんご



#### 材料(15こぶん)

上新粉 150g  
お湯 100~120cc

しょうゆ 大さじ1  
さとう 大さじ1と2/3  
水 75cc  
でんぷん 小さじ1  
(くず粉)

#### 作り方

- ① 上新粉をボールに入れ、お湯を少しずつくわえまぜていきます。
- ② 耳たぶくらいのやわらかさになるようにお湯の量は加減します。
- ③ おやゆび大くらいの大きさに手のひらを使ってまるめます。
- ④ おなべにたっぷりのお湯をふっとうさせ、その中でゆでます。うき上がってから2~3分で水にとり、よく水気をきります。
- ⑤ しょうゆ・さとう・水を火にかけてたれを作ります。仕上げに水でといたでんぷんでとろみをつけます。

だんご粉や白玉粉などでも簡単に作れます。いろいろためしてみてください。

\*お月見が終わったらおだんごにたれをからめていただきますよ。

### \*今月のこんだて\*

#### 19日 十五夜メニュー (お月見だんご)

白玉粉と上新粉で作ったおだんごに甘辛いタレをかけて作った「みたらしだんご」を作ります。毎年子どもたちに人気のメニューです。

#### 24日 お彼岸メニュー (おはぎ) \*小中連携共通献立\*

給食では、炊いたお米を丸めてきな粉とごまをまぶした「おはぎ」を作ります。

「おはぎ」という名前は彼岸のころに咲く、秋の七草の萩の花に由来するといわれています。

#### 27日 運動会応援メニュー (みそかつ)

28日は運動会です。給食では、「勝つ」という意味をこめて「みそかつ」を作ります。

みそかつを食べて、運動会当日も頑張りましょう!!

給食費の納入にご協力お願い致します。

今月の引き落とし日は 9月9日(月)です。

引き落としの際には振込手数料52円がかかります。ご了承ください。