

9月 給食だより

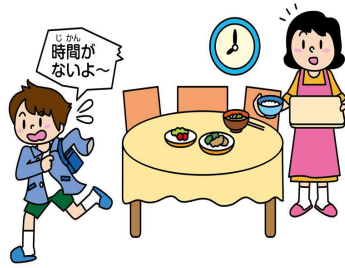
令和6年9月2日
練馬区立八坂小学校

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

これからスポーツフェスタに向けて練習も始まりますので、早寝早起きと3度の食事で十分な栄養をとって、もとの生活リズムに戻していきましょう。

生活リズムを取り戻そう!

私たちのからだには「体内時計」と呼ばれる機能があります。その時計は約25時間で動いていて、体温や血圧など活動に欠かせないリズムを刻んでいます。けれど、1日は24時間なので、少しずれた分の時計を修正する必要があります。毎朝、白の光を浴び、朝ごはんをしっかり食べると、この体内時計のリセットすることができ、1日元気に過ごすための生活リズムを整えることができます。



こんなことになっていませんか?
早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう

朝ごはんを食べる前と後では、食べた後の方が、体温が高くなります。また、よくかんで朝ごはんを食べることで、脳の働きを活発にし、集中力を高めたり、やる気がアップすることにつながります。そして、朝ごはんを食べると、寝ている間に休んでいた胃や腸が働きはじめます。朝、うんちが出るのはそのせいです。こうして朝ごはんは、1日元気に活動するためのからだのスイッチを入れ、生活リズムを整える役割をしているのです。

不老長寿を願う 重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句(五節供)の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろにあたり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。

菊の強い香りで邪気(病気や災難など)を払い、長寿を祈る風習があります。



お月見を楽しんでみませんか?

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、さと料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。

* 今月の献立から *

9月9日☆重陽の節句・菊花むし☆

9日は「重陽の節句」です。「菊の節句」とも呼ばれることから、給食では黄色く色付けたもち米を肉団子に付けて菊の花に見立て、「菊花むし」を作ります。

9月17日☆十五夜献立・月見団子☆

17日の「十五夜」は、満月がとてもきれに見える日です。農作物の収穫に感謝し、お供えものとしてお団子を食べる習慣があることから、給食でも月見団子をだします。また、十五夜は「芋名月」と呼ばれることから里芋を使った献立を出します。