

給食だより

令和8年度 9月号
練馬区立豊溪中学校

いよいよ2学期が始まりました。みなさん、今年はどんな夏休みを過ごしましたか？ 休み中に生活リズムが乱れてしまった、ということはありませんか？ 2学期は大きな行事もあります。3年生にとっては中学校生活最後の行事や受験に向けた大切な学期です。そして1・2年生にとっても、部活動や委員会などで学校の中心となっていく、新しいチャレンジの学期ですね。「これまで以上に頑張るぞ！」と意気込んでいる人も多いと思います。

みなさんが何事にも力いっぱい取り組むためには、毎日の「睡眠」と「バランスのいい食事」が欠かせません。生活習慣をしっかりと整え、2学期のよいスタートを切る9月にしていきましょう。

まだまだ暑いぞ！

暑さに負けない体づくりを

生活リズムが乱れていない人も、夏の疲れが出る頃です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。

1日3食をしっかりとる



朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんととりましょう。朝食抜きなどにならないように気を付けましょう。

こまめな水分補給



脱水症状を防ぐためにも、のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。

冷たいものはほどほどに



冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて体調不良になってしまいます。

十分に睡眠をとる



疲れているときや睡眠不足の時は体調を崩しやすくなるので、しっかり睡眠をとります。

◇ 9月9日(水) 重陽の節句(ちょうようのせっく)の献立

9月9日は桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のように、五節句の一つで重陽の節句です。中国から伝わりました。この日に菊の花を浮かべたお酒(菊酒)を飲み、長寿を祝います。9日の給食は、菊の花をイメージした『菊花蒸し』を提供します。

◇ 9月25日(金) 十五夜の献立

旧暦8月15日の夜を「十五夜」といい、古くから人々はこの日の月を「中秋の名月(ちゅうしゅうのめいげつ)」としてながめてきました。窓の近くのすすきやだんご、里芋、秋の果物などをそなえて、月見を楽しみます。25日の給食は『月見団子』を提供します。

【8月31日は「野菜の日」】

8月31日が何の日か知っていますか？「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから、「野菜の日」とされています。

夏休み明けのこの時期は、夏の疲れが出やすく、体調を崩しやすいタイミングでもあります。野菜にたっぷり含まれるビタミンやミネラルは、体の調子を整え、疲労を回復してくれる強力なサポーターです。

2学期の行事や勉強、部活動に力いっぱい取り組むためにも、給食はもちろん、お家でも意識して野菜を食べ、元気にスタートを切りましょう！



【関東地方】

まん丸の「お月様」型

真ん丸な白いお団子を、十五夜にちなんで「15個」、三方(さんぼう)と呼ばれる台の上にピラミッド状に積み上げます。



【関西地方】

あんこを巻いた「里芋」型

細長いお餅の中央に、くると「あんこ」を巻きつけます。十五夜は別名「芋名月(いもめいげつ)」と呼ばれ、里芋の収穫を祝う時期でもありました。そのため、お団子を里芋の形に見立てています。



主な食材の産地(7月分実績)

牛乳・・・東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道
豚肉・・・茨城県
鶏肉・・・宮城県
キャベツ、大根・・・練馬区
小松菜、茄子、きゅうり、ピーマン・・・東京都
あなご・・・宮城県
人参・・・千葉県
玉ねぎ・・・兵庫県

9月生乳産地予定

(東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道)