

2021 年度

練馬区立石神井東中学校

校長 市川 昌彦

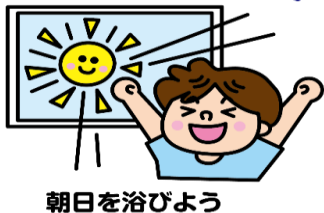
栄養士 別府 晴美

# 9月給食だより

## 生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、体調不良が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

### 1日を元気にスタートさせるには...



朝日を浴びよう



朝食を食べよう



トイレに行こう



行ってきまーす!

## 秋の風物詩 お月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月21日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

### 地域によって違う? 月見団子

#### 関西地方



里いものような形で、あんこを巻き付けてある。

#### 愛知県名古屋市



里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。

#### 静岡県中部地方



へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。



## 非常時に備えましょう

今年も、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>水</b></p> <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>  | <p><b>カセットコンロ・ガスボンベ</b></p> <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p> | <p><b>保存性の高い食品</b></p> <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など</p> <p>普段から多めに買い置きしておくことで安心です。使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。</p> |
| <p><b>備品類</b> ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p> <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p> |   |   |

### 今月の献立

- 17 (金) スペインの料理 食育の日。パエリアは、スペインの東部米どころとして知られるバレンシア地方の料理です。
- 21 (火) 十五夜 お月見団子として、白玉あずきが付きます。
- 24 (金) 韓国料理 オリンピックの年に因んで、世界の献立を入れました。ビビンバは、ご飯・肉・卵などの具とコチュジャンやごま油の調味料を混ぜながら食べる料理です。

給食費の納入にご協力をお願いします。  
今月の引き落とし日は9月10日(金)です。



早ね・早起き・朝ごはん