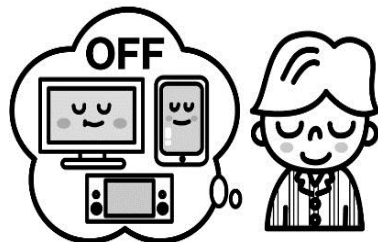
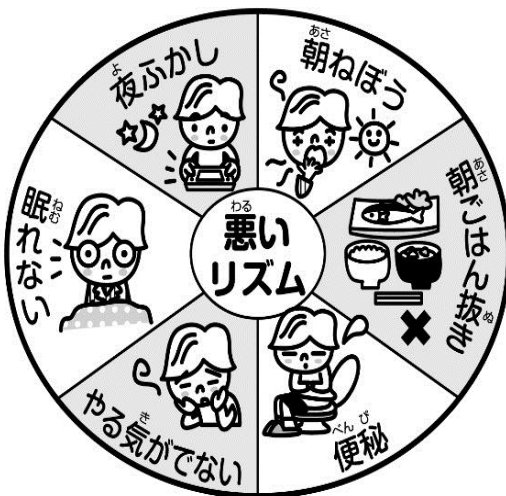
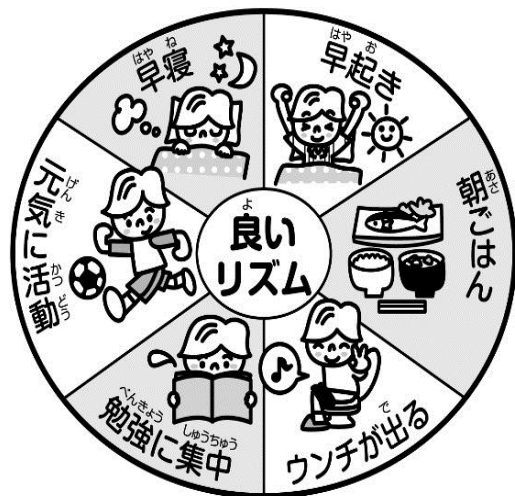


## 生活リズムを整えましょう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。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。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりした気持ちで過ごしましょう。



### 7月の残食結果!

よく食べていた献立は7月6日のお星様ゼリーと練馬スパゲティの麺でした。  
残食が多かった献立は7月14日の夏野菜みそ汁でした。

### ★試食会のお知らせ★

9月6日(水)に試食会を行います。  
献立は『秋の香りごはん、秋鮭の紅葉焼き、わさび和え、呉汁』です。  
一足早い秋を感じる献立になっています。

### 行事食

◎重陽の節句：9月8日(金)  
菊花寿司・かきたま汁・花みかん  
9月9日は五節句の一つで「菊の節句」とも呼ばれます。給食では菊の花を使ったお寿司と、卵が花びらに見えるかき玉汁で行事食とします。

### その他

◎ひじきの日：9月15日(金)  
ひじきご飯  
旧敬老の日の9月15日は健康で長生きしていくことが大切との考えから「ひじきの日」ということから、給食ではひじきご飯が出ます。

### 郷土料理

◎9月20日(水)  
岩手県『じゃじゃ麺』  
「盛岡冷麺」「わんこそば」とともに「盛岡三大麺」に数えられる麺料理です。中国のジャージャー麺を参考に日本人向けに考案したと言われています。

### 郷土料理

◎9月26日(火)  
奈良県『奈良茶飯』『飛鳥汁』  
奈良の東大寺や興福寺などで食されていた僧食で、米と炒った大豆を茶で炊いた伝統食です。  
飛鳥汁は飛鳥地方に伝わる家庭料理で、鶏肉を牛乳で煮た鍋物です。

### 世界の料理

◎9月1日(金)  
インド料理『キーマカレー』  
キーマカレーのキーマとは、細かいとかひき肉の意味で、みじん切りにした野菜とひき肉をいためて作る、汁気の少ないカレーです。



### 世界の料理

◎9月5日(火)  
中国料理『ねぎチャーハン』  
チャーハン是中国料理の点心と呼ばれるおやつの一つですが給食では主食としていただきます。



### 9月の献立イチオシ

◎9月29日(金)図書コラボ献立 今回初めての図書コラボ献立です。  
図書館管理委員さんと相談をして、5月に映画が公開された「赤毛のアン」をもとにメニューを決めました。  
『フレンチトースト、チキンサラダ、野菜のスープ、ぶどうのゼリー』  
デザートのおぶどうのゼリーはアンが親友のダイアナにジュースと違って飲ませたのが実はワインだったというエピソードからぶどうのゼリーにしました。  
図書室には今回参考にした赤毛のアンの本や他にもたくさんの本がありますので図書室に行ってみてくださいね。

