

9月給食だより



令和8年9月1日 練馬区立谷原中学校

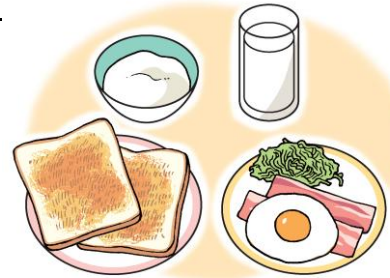


長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。学校に活気が戻り、新たな気持ちで毎日を過ごしていることと思います。9月に入っても、まだまだ厳しい暑さが続きます。暑さによる疲れがたまりやすい時期ですので、十分な睡眠と、朝ごはんをしっかりとって生活リズムを整え、水分補給を忘れずに、体調管理を心がけましょう。毎日の給食は、みなさんが元気に学校生活を送り、勉強や部活動に取り組むための大切なエネルギー源です。苦手な食べ物にも少しずつ挑戦しながら、バランス良く食べて、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

朝ごはんをしっかりと食べよう

朝ごはんは、一日を元気に過ごすための大切な食事です。欠かさず食べましょう。まず、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜を揃えると、栄養バランスも整って、良い朝食になります。

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパンなどの主菜を食べることから始めましょう。



朝にすっきり目覚めるために

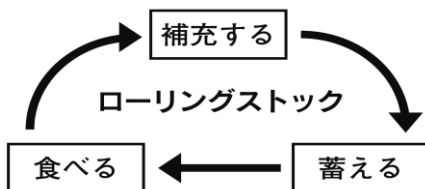


朝にすっきり目覚めるためには、夜の過ごし方が大切です。夜食は、なるべくとらないようにします。また、スマートフォンやタブレットなどの強い光が含まれている画面を見ていると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、寝る前の使用は控え、なるべく早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝は、起きたら日の光を浴び、朝食をとることで、一日の生活リズムが整います。

9月1日は防災の日 日頃から備えよう水と食料

大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかると言われています。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニエンスストアで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。



いつもの食品をローリングストックしよう

ローリングストックとは、普段、食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

今年はいつ？ 十五夜・十三夜

今年の十五夜は9月25日(金)、十三夜は10月23日(金)です。十五夜の月は中秋の名月や前の月、十三夜の月は後の月とも呼ばれています。十五夜の行事は、中国から伝わってきました。だんごやさといも、えだまめなどをお供えします。みなさんもお供えをして、月見をしてみましょう。谷原中学校では黄色と白のお月見団子が入った月見汁を提供予定です。



今月の給食

- 9月4日(金) 9月5日(土) から行う3年生の修学旅行にちなんだ京都の郷土料理です。みんなで「衣笠うどん」を楽しみましょう。3年生の皆さんは楽しく元気に修学旅行に行ってくださいね。
- 9月9日(水) 重陽の節句をお祝いで「菊花しゅうまい」です。細切りにしたシュウマイの皮を肉だねの周りにまぶして蒸し上げ、菊の花びらのように仕立てた華やかな中華料理です。
- 9月10日(木) たらのフリッターは、スペイン料理です。小麦粉にベーキングパウダーを混ぜた衣は、サクサク食感です。今回は特製トマトソースをつけました。

9月 野菜・魚・肉の産地(予定)				梨	千葉	秋鮭	北海道
冬瓜	静岡	切干大根	宮崎	巨峰	山梨	かつお	宮城県
小松菜	足立区	さつまいも	茨城	たら	北海道	9月4日(金)かしわ天 鶏むね肉は桜姫を使用	