



# 給食だより



練馬区立谷原中学校  
栄養士 吉田 紋子



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動  
シンボルマーク

楽しい夏休みが始まります。夏休み中、生活リズムが乱れて体調を崩すことがあります。今年の夏も暑くなりそうですが、規則正しい生活のリズムを心がけ、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

## 夏休みにチャレンジ!

### 家庭の仕事をやってみよう

家庭の仕事には、食べること、着ること、住むことにかかわる仕事や、家族に関する仕事、地域とかかわり社会を支える仕事などがあります。家の人がどんなことをしているかを調べてみて、自分でできること、やってみたいことなどに取り組んでみましょう。



#### どんな仕事があるかな

- ★買い物
- ★調理
- ★食事の後片づけ
- ★洗たく物を干す
- ★洗たく物をたたむ
- ★部屋のそうじ
- ★風呂のそうじ



©少年写真新聞社2021

## 早起き 早寝で生活リズムをととのえよう!



生活リズムをととのえるためには、早起きをして、朝の光を十分に浴びることが大切です。また、規則正しく食事をとり、昼間にしっかり活動して、夜は部屋を暗くして早く寝るように心がけます。

©少年写真新聞社2021

## 生活リズムをととのえるには朝ごはんを食べる



起きた時は、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温が上がり、血流もよくなり、胃腸も動き、元気に1日を始められます。

©少年写真新聞社2021

### 今月の献立から

#### <菊花ご飯>

9月9日は「九」という陽の数字が重なることから「重陽(ちょうよう)の節句」と言われています。昔、中国では、菊酒を飲んで邪気を払い長命を願う風習がありました。給食では混ぜご飯に菊の花を入れ、皆さんの無病息災を祈ります。

#### <十五夜>

9月21日は十五夜です。ちょうど中間考査で給食がないため、ちょっと早いですが、17日を十五夜献立にしました。十五夜に供える白玉団子にみたらしのタレをからめた「お月見団子」を作ります。当日はきれいな月が見られると良いですね。

#### <衣笠うどん(郷土料理(京都))>

27日の「衣笠うどん」は油揚げとねぎなどの野菜を卵でとじた汁をかけたうどんです。その名は西大路、金閣寺の近くにある衣笠山に由来しています。見た目が雪景色の衣笠山に似ていることから、この名前がついたという説や、衣笠山に狐がよく出たから、という説もあります。

だしを吸った油揚げの風味が優しく、口当たりも良いので、ご飯の上にかけて「衣笠丼」にすることもあります。どちらも京都府民に愛されているご当地食です。

デザートは宇治の高級抹茶を使用した「宇治抹茶豆乳プリン」です。3年生は修学旅行で宇治に宿泊する予定なので、1、2年生は給食を食べ、京都へ行った気分をみんなで味わいましょう。

### 給食室から

夏休みは日ごろ出来ないいろいろな事にチャレンジする良い機会です。計画を立てて家族の食事を作ったり、掃除や洗濯をしたり、できることがたくさんあります。1日の中で上手に時間を使いましょう。

夏休み明けは9月1日の始業式から給食が始まります。生活のリズムが戻せずに体調を崩す生徒もいると思いますが、そうならないよう夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて過ごしましょう。

### 9月1日は防災の日

#### 非常食はローリングストックで

ローリングストックとは、災害に備えた食料品などを、日常的に食べて買い足すことを繰り返しながら備蓄することです。普段から、缶詰やレトルト食品や水などを少し多めに備えて、消費期限を見ながら日常的に使って買い足していけば、無理なく備蓄できて、災害時に非常食として活用できます。また、備蓄は古い物から使って補充することで、消費期限が過ぎて捨ててしまう、食品ロスを防ぐことができます。



©少年写真新聞社2021