

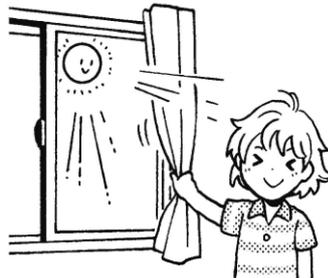
給食だより9月

令和4年9月1日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭 恵子



夏休み明け 生活リズムをととのえよう

生活リズムを整えるためには、私たちの体にある「体内時計」を、1日24時間の周期に合わせるために、リセットすることが大切です。リセットするためには、朝日を浴びることと、朝食を食べることがよいと言われています。生活リズムを整えて、元気に2学期を過ごしましょう！



朝日を浴びる



朝食を食べる

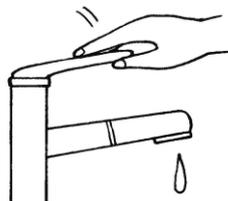
SDGs

水を大切に使うためにできること

水を流しっぱなしのまま使用すると、30秒間で約6L、5分間で約60Lが流れてしまうこととなります。例えば、2Lのペットボトル30本分にもなります。

限りある水を大切にするために、日ごろから節水を心がけましょう。

洗面・手洗い



蛇口はこまめに開閉します。

歯みがき



口をゆすぐ時は、コップを使います。

食器洗い



食器の汚れは、古布などでぬぐってから洗います。

～今月の給食～

☆9月9日「重陽（ちょうよう）の節句」

重陽の節句は、平安時代の初めに中国から伝わったとされています。9月は菊の花が咲く季節であることから「菊の節句」とも呼ばれ菊の薬効により、不老長寿を願い邪気を払い健康を願う節句とされています。

給食室では、皆さんの健康を願い菊の花のように見える菊花しゅうまいを作ります。給食室で1つ1つ手作りします。味わって食べてくださいね。

☆9月27日京都・郷土料理「衣笠うどん」

「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。

☆給食費の引き落とし☆

9月の引き落としは9月20日（火）となります。残高不足にならないようご確認お願いいたします。

