

# 9月給食だより

令和5年9月1日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭 恵子



夏休みが終わり新学期が始まります。夏休みの間に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい生活リズムが乱れていませんか。早起き、早寝を心がけて、朝ごはんをしっかりと食べるようにして、元気に新学期をスタートさせましょう。

## 早起き・早寝・朝ごはん、生活リズムをとり戻そう！！



\*早起き\*まず、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

\*早寝\*寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

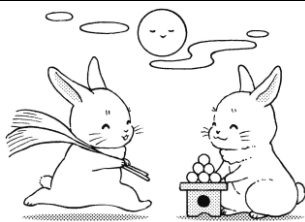
\*朝ごはん\*朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかりと食べてから登校しましょう。



## 体内時計をととのえるためには



人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。



## 秋の年中行事 お月見は2回

お月見は、だんごやさといもなどを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。お月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが良いとされています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜に、美しい月を楽しみましょう。

## 不老長寿を願う 重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気（病気や災難など）を払い、長寿を祈る風習があります。



## 今月の給食 ◎今月は行事食がたくさん◎

- ☆8日(金) 9日の重陽の節句をお祝いして、「菊花蒸し」を提供する予定です。菊花蒸しは、サフランで黄色く色付けしたもち米を肉団子につけ蒸したものです。菊の花をイメージしています。
- ☆26日(火) 京都郷土料理。27日から3年生の修学旅行です。みんなで京都の郷土料理「衣笠うどん」を楽しみましょう。3年生の皆さんは元気に楽しく修学旅行に行ってくださいね。
- ☆28日(木) PTA給食試食会。こぎつねご飯・鶏肉ののんにくみそ焼き・野菜の磯和え・むらくも汁・牛乳を提供する予定です。
- ☆29日(金) 十五夜献立、お月見団子（黒蜜きな粉）を提供する予定です。
- ☆秋の果物 1日(金)に巨峰、15日(金)に梨を提供する予定です。

### ☆給食費の引き落とし☆

9月の引き落としは9月20日(水)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。

