

# 9月給食だより

令和6年9月2日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭 恵子



44日間の夏休みが終わり新学期が始まりました。夏の疲れが出る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食きちんととることと睡眠を十分にとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかり摂取でき、生活リズムを整えることにつながります。

## 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、同じ時刻に起きるようにしましょう。

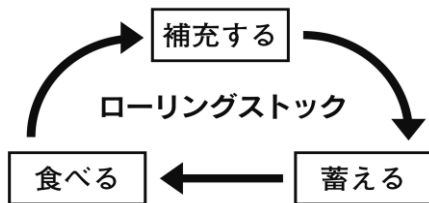
**\*早寝** 寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

**\*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。しっかり食べてから登校しましょう。



## 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。

## 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季であったことから、「菊の節句」とも言われます。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



1月の果物は、5日(木)に「ぶどう(巨峰)」10日に「梨(豊水)」を提供します。秋の味覚を、味わいましょう。



- 9日(月) 重陽の節句をお祝いして「菊花しゅうまい」です。しゅうまいにコーンを混ぜて菊の花をイメージしました。
- 17日(火) 十五夜献立「お月見団子(黒糖きなこ)」です。
- 20日(金) 沖縄郷土料理「サーターアンダーギー」です。サーターアンダーギーは、沖縄の揚げ菓子の一種です。首里の言葉でサーターは砂糖、アンダーギーはアング(油)+アギ(揚げ)+語尾を伸ばすことで「油で揚げたもの」という意味になります。縁起の良い菓子とされ、結婚式などのお祝い事で振舞われます。
- 27日(金) 28日(土)から行われる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。