

＊給食だより＊

校長 井上春好
栄養士 櫻井由美



～今月の献立より～



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



夏休みが終わり、元気な子供たちの笑顔と活気が学校に戻ってきました。朝晩は秋の気配を感じられるようになりましたが、まだまだ暑さが厳しい日が続きます。夏の疲れが出る頃です。夏休みに崩れがちだった生活リズムを整えて、元気に学校生活を送りましょう。

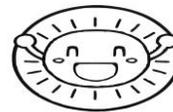
実りの秋といわれるように、多くの食べ物が収穫の時期を迎え、おいしい季節です。給食でも、旬の食材をたくさん取り入れています。

生活リズムを整えましょう

夏休み中は、朝寝坊をして朝食を食べなかったり、夜更かしなどで、生活リズムが乱れてしまった人も多いと思います。生活リズムの乱れは日中の活動にも大きく影響します。次のポイントにならって、規則正しい生活習慣を取り戻しましょう！！

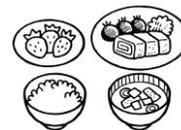
ポイント① 朝の光を浴びて早起き！

すっきりと目を覚ますために有効なのが朝の光。目が覚めたら、カーテンを開けて朝の光を浴びるようにしましょう。



ポイント② 朝ご飯を食べよう！

朝ご飯は、朝の光と同様に、目覚めるために大切な要素です。まだ眠った状態の体や脳にエネルギーを送り、体温を上げて活動スイッチをオンにしてくれます。



ポイント③ 日中は活発に活動しよう！

しっかり寝て、三食きちんと食べることで、活発に活動できるようになります。そして日中に勉強や運動など、頭と体を十分に働かせましょう。夜には疲れて自然と良い眠りに就けます。



9日（月） 重陽の節句献立。

桃の節句や端午の節句のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。一番大きな奇数が重なる日なので、たくさんの花びらが重なった菊の花を浮かべて酒を飲み、長寿を願ったとされています。給食では、肉団子に、カレー粉で黄色に色づけしたもち米をまぶし、菊をイメージした「菊花蒸し」を作ります。

13日（金） 十五夜献立。

白玉粉に南瓜を混ぜ込んで、お月様のような、「月見団子」を、給食室で一つずつ丸めて手作ります。

17日（火） まごはやさしい献立。

「☉→豆、◎→ごま、☯→わかめ、☷→野菜、☉→魚、☷→椎茸、①→いも」

敬老の日になみ、各栄養素をバランス良く採るためのキーワード「まごはやさしい献立」を実施します。積極的に取り入れてほしい食材です。

20日（金） お彼岸献立。

「秋分の日」は、先祖をうやまい、なくなった人々をしのぶ日として、国民の祝日に定められています。秋分の日の前後3日間をあわせた7日間をお彼岸といいます。

赤紫色の小豆と緑色の枝豆をごはんに混ぜて、萩の花をイメージした「萩ごはん」を作ります。萩は秋の七草の一つです。

給食室から

夏休み中給食室では、調理器具、機械の保守点検をしたり、日頃できない換気扇の大掃除、毎日使っている食器や食缶を磨いたりして、夏休み明けの給食に備えました。また、調理員、栄養士ともに研修を受けて、安全・衛生に対する意識を再確認しました。2学期も安全でおいしい給食を作っていきたいと思います。

学校給食費の支払にご協力をお願いいたします。前日までに口座へご入金をお願いします。

今月の引き落とし日は9月10日（火）です。

〈お願い〉

学校給食費（教材費等）の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日までに（口座振替の前日）までに指定口座への入金（納入）をお願いいたします。なお、未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。

バランスのよい食事をするために考えられた魔法の言葉

食事をするときに、意識してみましよう！

秋刀魚の塩焼き・・・秋は、1年のうちで最も脂がのっておいしくなります。秋刀魚の脂肪は季節によって差があり、旬の頃は20%ぐらいになりますが、旬以降は数%にまで減ってしまうそうです。この脂には、頭の働きをよくするDHAや、コレステロールを下げるEPAなど、体に良い成分がたくさん詰まっています。