



9月給食たより



R 3 . 7 . 2 0
練馬区立八坂中学校
校長 安井 実士
栄 養

楽しい夏休みを過ごすために

食生活のポイント

もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。学校が休みになると、ついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを抜いたり、夜食やおやつを食べ過ぎたりと、食生活が乱れやすくなります。そんな生活を続けていると、夏バテや肥満、生活習慣病の原因



にも…。楽しい夏休みを過ごすためには健康第一です。規則正しい生活を心がけましょう。

★早寝・早起き、3回の食事を欠かさないこと



★冷たい物を取り過ぎないこと



★おやつは時間と量を決めること



★こまめに水分補給をすること



9月の献立より

旬の食材・・・かつお、さば、あじ、しめじ、さつまいも、なす、くり、なし 等です。

★季節・行事等による献立



・重陽の節句献立（9日）・・・「菊花シューマイ」「菊花和え」

9月9日は五節句の一つ「重陽（ちょうよう）」の節句です。五節句のうちの一つで、菊を用いて不老長寿を願うことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊は古来より薬草としても利用され、延命の力があるとされてきました。給食では白菊の花をイメージした「菊の花のシューマイ」を作ります。シューマイの具を団子にして、シューマイの皮を短冊に切って上に花びらのようにのせます。また、おひたしに菊の花を混ぜて「菊花いりの和え物」も作ります

★19日は食育の日！（17日）

17日に食育献立を入れました。宮城県の郷土料理「はっと汁」を作ります。小麦粉に水を加えてよく練り、薄く伸ばした生地を汁に入れて作ります。

★世界の料理・郷土料理

・「ビビンバチャーハン」「ヤンニョムチキン」「わかめスープ」（14日）・1年生が学習する韓国の料理です。
・京都府の料理（10日）・・・3年生が修学旅行で京都に行く予定です。「ばら寿司」「魚の西京焼き」「京まり麩のすまし汁」「抹茶プリン」を作ります。

★季節の献立

☆「さつまいもご飯」（2日）「なす入りミートスパゲティ」（7日）「かぼちゃのシチュー」（28日）

★新しい献立

◎「ヤンニョムチキン」（14日） 「はっと汁」（17日） 「巣ごもり卵」（29日）

