



9月給食たより



R 4 . 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、さけ、ぶり、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（8日）・・・「栗ごはん」「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。給食ではおひたしに菊の花を混ぜて「菊花いりの和え物」を作ります。また、庶民が食べていた収穫時期の「栗ごはん」にしました。

・十五夜の献立（9日）・・・「萩ごはん」「月見団子」9月10日は十五夜です。



★19日は食育の日！（16日）

16日に食育献立を入れました。北海道の「バターコーンラーメン」を作ります。鶏卵の煮卵も作ります。アンコール給食の「キャラメルポテト」です。お楽しみに！

★世界の料理・郷土料理

・「ナシゴレン」「アヤムゴレン」「ソト・アヤム」（27日） インドネシアの料理です。

・京都府の料理（30日）・・・3年生が修学旅行で京都に行く予定です。「鮭の西京焼き」「京まり麩のすまし汁」を作ります。

★アンコール給食

きなこ揚げパン（7日）抹茶プリン（12日）キャラメルポテト（16日）

いかのスタミナ揚げ（28日）7月に続き、アンコールに応えます！

