

9月給食だより

R 4 . 7 . 2 O 練馬区立八坂中学校校 長 安 井 実 栄 養 士

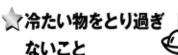
ACCOUNT THE SECOND WITH THE PROPERTY OF THE PR

(長) 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がちです。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。

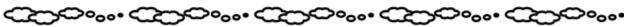
☆ 早寝・早起き、3回の 食事を欠かさないこと





♪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!



