

# 9月の給食だより

令和4年9月1日  
台東区立黒門小学校  
校長 石田 隆

夏休みが終わり、新学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。休み明けの体調管理には気を付けましょう。早寝早起きの生活リズムをととのえ、朝食をしっかりと食べて元気に過ごしましょう。

## 9月の給食目標 「自分の食生活を見直そう」

### 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下につながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身に付けましょう。

#### 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

#### 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

#### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

### 朝ごはんを食べてから登校しよう



### 朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう

人がもつ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



## 9月の行事食・地域の料理



9日(金) 重陽の節句 『菊の花おひたし』

重陽の節句は平安時代の初めに、中国より伝わりました。古来中国では、奇数は縁起が良いと考えられ、「9」が重なる9月9日を「重陽」と呼び、節句の一つとしました。邪気を払い長寿の効能があるといわれる菊を行事に用いたため、「菊の節句」ともいわれます。菊の花びらをおひたしに入れた、『菊の花おひたし』を味わいましょう。

12日(月) 十五夜 おつきみ 『きなこだんご』



今年の十五夜は9月10日(土)です。

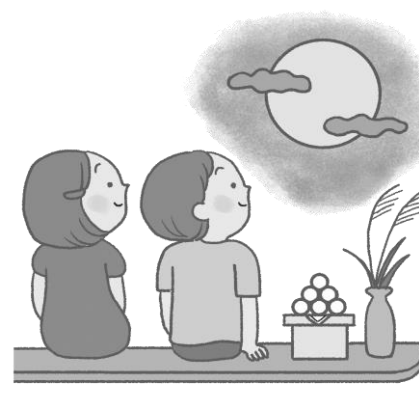
給食室でだんごをこね、丸め、ゆで、ゆであがっただんごにきなこをかけます。

21日(水) 熊本県の郷土料理 『高菜』『タイピーエン』



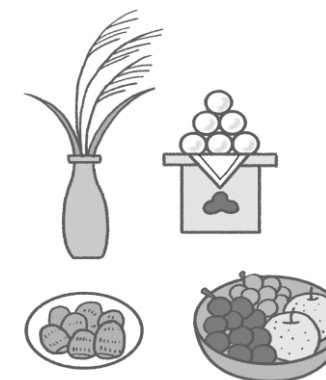
26日(月) 北海道の郷土料理 『鮭のちゃんちゃん焼き』『どさんこ汁』

## 「十五夜」ってなあに？



おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔の暦(旧暦)で、8月15日にあたる日です。夜は涼しく、空気も澄んでいることで、1年の中で一番美しい満月とされています。

## おそなえもの



だんご(月見団子)、稲に見立てたすすき、収穫された農作物をお供えします。十五夜ときには、さといもをお供えすることが多く、「いも名月」ともよばれます。