

9月の給食だより

令和5年9月1日
台東区立黒門小学校
校長 石田 隆

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

9月の給食目標 「自分の食生活を見直そう」

夏ばて解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割ももっています。

朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前に、お菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣を付けて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続くと、元気に活動できない。



脳のはたらきがぶくなくなり、授業などに集中できない。

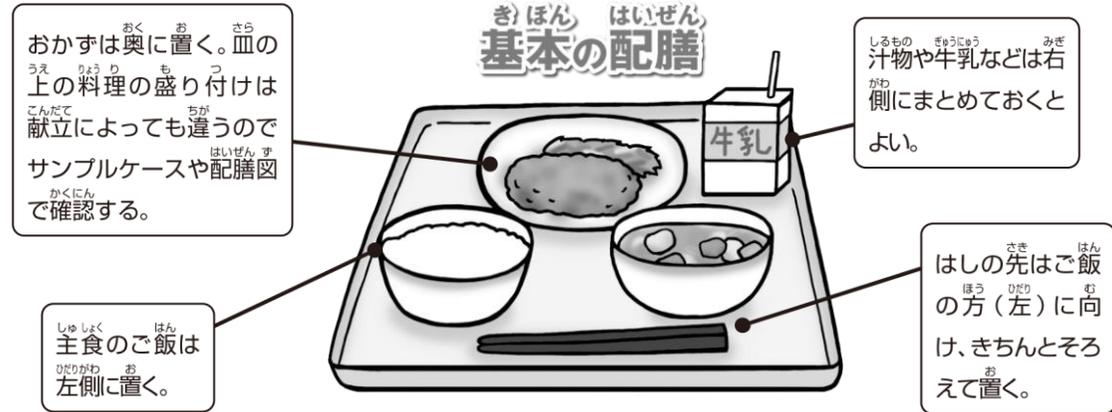


栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい



食器をきれいに並べて食べよう!

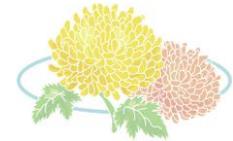
食器の並べ方や料理の位置は、右利きの人を基準に食べやすいように、また作った料理も一番きれいにみえるように考えられています。給食でもご飯茶わんや汁物のおわん、おかずの皿やはしの位置などに気を付けて食べるようにしましょう。



※ここでは伝統的な和食の配膳法にしたがって例示しました。左利きの方は先生とも相談してご飯茶わんやおわん、はし先の位置などを変えるとよいでしょう。

9月の行事食・地域の料理

8日(金) 重陽の節句 『菊の花おひたし』



9月9日は、重陽の節句です。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。

15日(金) 熊本県の郷土料理 『高菜チャーハン』『タイピーエン』

25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』

29日(金) 十五夜 おつきみ 『きなこだんご』

今年の十五夜は9月29日(金)です。

十五夜は、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。

給食では、手作りの『きなこだんご』を出す予定です。

