

9月給食だより

令和5年 9月1日
台東区立浅草中学校

長い夏休みが終わり、学校生活が再開しました。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ご飯や睡眠・休養など、生活リズムを整えるためにポイントをお伝えします。

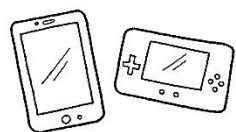
元気に すごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント

電源オフ



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。



朝、太陽の光を浴びる



前日のうちに用意する



備えよう！ 防災



非常食を備蓄していますか？

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。

【9月の献立より】

12日 冬瓜スープ

冬瓜は、水分を多く含んでいるため、体を冷やす働きがあるといわれています。残暑が厳しい季節にぴったりの野菜です。

給食では、地産地消の取り組みとして東京都(八王子市の元気農場)で収穫された冬瓜を鶏がらでとった出汁で煮てスープにします。



<十五夜献立>

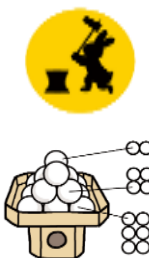
29日 里芋ご飯、月見汁

9月29日は十五夜です。十五夜は月見団子やその時期に収穫した里芋や果物などをお供えして月を眺める行事です。

給食では、里芋ご飯とお団子入りの月見汁を作ります。

【月見団子について】

秋の収穫に感謝し、お米を粉にしてお団子を作りお供えしたのが月見団子の始まりです。十五夜にかけて15個にすることが多いようです。「三方(さんぼう)」という台の上に重ねて置きます。

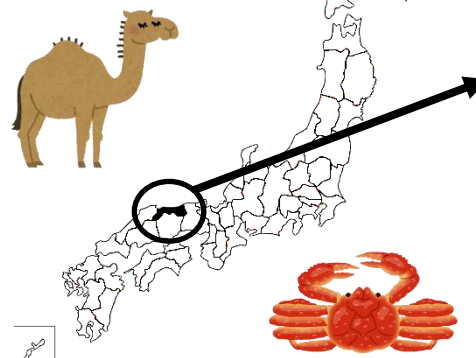


給食でめぐる日本一周

毎月の食育の日(19日)に合わせて、給食で日本全国の郷土料理や名産品を取り入れています。今月は「鳥取県」の料理です。

9月20日(水)【鳥取県の料理】

- ・大山おこわ
- ・はたはたのから揚げ
- ・ゆかり和え
- ・じゃぶ煮
- ・梨
- ・牛乳



【大山(だいせん) おこわ】

大山おこわは、鳥取県大山町(西部地区)の郷土料理で、醤油を入れて炊いたおこわです。お祭りや祝い事のごちそうとして受け継がれてきています。

【ハタハタのから揚げ】

鳥取県は、ハタハタの漁獲量が全国トップクラスです。東北地方で獲れるハタハタは卵が多いですが、鳥取県で獲れるものは脂がのっているのが特徴です。

【じゃぶ煮】

じゃぶ煮は、地元でとれた野菜や豆腐、鶏肉などを煮込んだ料理です。豆腐や野菜を煮込んでいるうちに「じゃぶじゃぶ」と水分が出てくるのが名前の由来です。

【梨】

梨は、鳥取県を代表する果物です。中でも「二十世紀」という品種が有名で、その花は鳥取県の県花となっています。