9月 給食だより

令和４年９月１日
中野区立武蔵台小学校
校長　若菜康史
栄養士　森田真菜美

長い夏休みが終わり学校生活が始まります。夏休み中は、いつもより夜更かしをしてしまったり、生活のリズムが乱れてしまった人もいるかもしれません。規則正しい生活リズムを取り戻し、元気に学校生活が送れるようにしましょう。

生活リズムをととのえよう！

生活リズムを整えるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心掛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することで生活リズムが整います。早起きができると、その後のリズムが整いやすくなるので、まずは早起きから実践してみましょう。

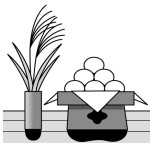
よい姿勢で食べよう

ひじをついたり食器を持たずに食べていると、背中が丸まってしまいます。背中を丸めた状態では、おなかが圧迫されて内臓の消化作用がうまくいかなかったり、食後におなかが痛くなったりすることがあります。背筋をまっすぐ伸ばしてよい姿勢で食べると、内臓が活発に働き食べ物をスムーズに消化することができます。よい姿勢で食べることは美しい所作の基本であり、給食時間以外でも大切なことです。普段から心がけてみましょう。

姿勢に加えて、食器を持って食べることも食事のマナーのひとつです。食器を持たずに食べると、顔を近づけて食べたり、お皿から口に運ぶまでの間にこぼしてしまったりすることにつながります。特に、ごはんやみそ汁の椀は持って食べるのが和食のマナーです。おうちでも食器を持って食べられているか気にかけていただければと思います。

×

○



9月の献立紹介

8日（木）重陽の節句の行事食

9月9日は重陽の節句です。桃の節句や端午の節句と同じように中国から伝わりました。菊の花が美しい季節であることから『菊の節句』とも呼ばれ、不老長寿や繁栄を願う行事です。給食では、食用菊を使って「菊花煮浸し」を作ります。

9日（金）十五夜の行事食

昔の暦で8月15日を十五夜といい、お月見をする風習があります。今年は9月10日（土）にあたります。秋の空は澄んでいて、一年で一番きれいな月が見られます。お月見をするときは、満月に見立てたお団子をお供えします。給食では、手作りの白玉団子を入れた『月見だんご汁』を作ります。

20日（火）インドネシア料理

ナシゴレンは、インドネシア風チャーハン、サテはスパイシーな焼き鳥風の料理です。スープは、インドネシアのソト・アヤムというスープをイメージした、カレー風味の春雨スープを作ります。

21日（水）千葉県の郷土料理

さんが焼きは、千葉県の郷土料理です。昔、漁師さん達が山へ仕事に行くときに、なめろうをアワビの殻に入れて持って行き、山小屋で焼いて食べたことから『山家焼き』と呼ばれるようになりました。給食では、あじのミンチに豆腐を混ぜてハンバーグのように成形し、オーブンで焼いてから大根おろしのソースをかけます。

9月1日は防災の日！

災害に備える

備蓄に便利なアルファ化米

アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買っておき、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざというときに賞味期限が切れていた！ということがなくなります。

成長期の体をつくる栄養がいっぱい！ 魚

魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を含んでいる特長があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。