



令和5年9月1日  
北区立浮間小学校  
校長 宮崎 史隆  
栄養士 坂本 佳世子

夏休みは楽しく過ごすことができましたか。暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みの間に生活リズムが不規則になってしまった人も、元気に一日をスタートするために、「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけて、元気に学校生活を送りましょう。

## 9月の給食目標 時間を考えて食べましょう

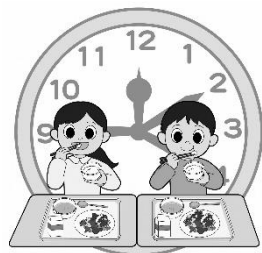
決められた時間内に、おいしく給食を食べるには、クラス全員の協力が必要です。

みんなで協力して準備をしましょう。

4時間目が終わったら素早く手を洗い、給食当番は準備をしましょう。当番以外のみなさんは、席について自分の順番まで静かに待ちましょう。

食べることに集中する時間をつくりましょう。

お友達との話に夢中になってしまい、食べる時間がなくなってしまうことはありませんか？時計を見ながら食べましょう。



## ぎょうじしょく 行事食

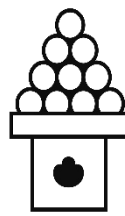
### 9月9日：重陽の節句

昔、中国では奇数は縁起のいい数字とされていました。奇数の中で一番大きい9が重なった日はおめでたい日とされ、長生きを願って、菊を浮かべたお酒を飲んでいました。給食ではみなさんが元気に過ごせるように、8日は野菜のあえものに菊の花を入れます。



### 9月29日：十五夜

「中秋の名月」ともいい、1年の中で月が最も明るく美しいといわれます。秋の収穫に感謝し、だんごをお供えします。別名、「いも名月」ともいいます。給食では鶏肉とさといもの炒め煮と、お月見みたらしだんごを出します。



## まごは(わ)やさしい

「まごは(わ)やさしい」とは、昔から日本人が食べ続けていた食材の頭文字をとったものです。積極的にとることで栄養バランスも整いやすくなります。また昆布や魚やしいたけなどはうまみがたっぷりなので塩分を控えることもできます。給食では15日に「まごわ(は)やさしい」こんだてを出します。下の食材がすべて入っているか、探してみてくださいね。

<p>「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知りましょう。</p>	<p><b>ま</b></p> <p>豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。</p>	<p><b>ご</b></p> <p>ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。</p>	<p><b>(は)わ</b></p> <p>わかめなどの海藻類。カルシウム、無機質（ミネラル）、食物繊維が豊富です。</p>
<p><b>や</b></p> <p>野菜。四季折々に旬の美味しい野菜をいただきます。ビタミンや食物繊維の宝庫です。</p>	<p><b>さ</b></p> <p>魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。</p>	<p><b>し</b></p> <p>しいたけなどのきのこ類。これからおいしくなりますね。食物繊維、そしてうま味成分が豊富です。</p>	<p><b>い</b></p> <p>いも類。意外に低カロリーで、食物繊維やビタミンC、無機質（ミネラル）も多く、ヘルシーな食材です。</p>

## あさ 朝ごはんをしっかりと食べましょう。

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あります。

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。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。

