



今年の夏休み期間は、とても暑い日が続いていました。夏ばて気味の方もいらっしゃるかもしれませんが。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人は、「早寝・早起・朝ごはん」を心がけ、規則正しい食生活のリズムを取り戻しましょう。

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持っています。

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。



早起きの習慣をつけて毎日、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き、元気が活動できない。



脳のはたらきがにぶくなり、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。



○給食試食会

コロナ禍で開催できなかった試食会を再開いたします。

・令和5年9月26日 2年生の保護者対象

・令和5年9月27日 3年生の保護者対象

詳細は、PTAから配布されるおたよりをご覧ください。



今月の献立から

・1日(金)【関東大震災から100年 アルファ米 防災給食】

今回は、非常食や炊き出しなどを想定した給食にしました。アルファ米にはおにぎり用の海苔をつけ、セルフおにぎりにします。豚汁は炊き出し時によく提供される料理です。

・5日(火)【手作りパン ベーコンと玉ねぎのパン】

給食室で、粉とイースト菌などの材料を混ぜ、手作りパンを作ります。手作りパンは、既成のパンと比べると、パンを割った時にふんわりと良い香ります。

・8日(金)【9/9 重陽の節句】

重陽の節句にちなみ、「栗ご飯」と「かまぼこ(菊模様)入りすまし汁」を提供します。

重陽の節句は、別名「菊の節句」とも呼ばれています。菊には、「長寿」「邪気払い」の意味があります。栗には、豊作を願う意味もあり、秋の味覚である栗を主役にした栗ご飯を食べてお祝いしていたそうです。

・13日(水)【初登場 もんじゃ春巻きチーズ入り】

他校で人気の「もんじゃ春巻き」を作ります。もんじゃ焼きの材料を混ぜ、春巻きの具を作り、春巻きの皮で具を包んで油で揚げた料理です。春巻きの形を細長いスティック状にするのがポイントとのことです。

・15日(金)【郷土料理 北海道 9/15 石狩鍋記念日】

北海道の郷土料理として、「十勝の豚丼」、「石狩汁」を作ります。9月15日は、石狩地方でサケが漁獲される時期であり、9と15を「食いに行こう」「食いごろ」と読む語呂合わせから「石狩鍋記念日」としたそうです。

・19日(火)【世界の料理 マレーシア】

マレーシア料理として、「ミーゴレン」、「タピオカミルクティーゼリー(豆乳)」を作ります。「ミーゴレン」は、インドネシア、シンガポールでも食べられている焼きそばです。イスラム教を信仰している人が多いため、肉は鶏肉かえびを使うことが多いそうです。

・29日(金)【十五夜 手作り2色おはぎ】

お供えには、月見団子が一般的ですが、地域によってはおはぎのところもあるようです。今回は、小豆ときな粉の2種類のおはぎを作ります。

○給食費入金のお願い

・引き落とし日:令和5年9月5日(火)

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
4,450円		4,650円		4,850円	