

給食だより 9月号

葛飾区立南奥戸小学校

令和8年度 NO. 5

新学期が始まりました。夏休みにさまざまな体験をして、充実した時間をすごせたことだと思います。さて、これからまた学校生活が始まりますが、夏休み明けの体調はいかがでしょう。「なんとなくだるいな」と感じている人は、生活習慣が乱れていることが原因かもしれません。規則正しい生活と食事で元気を取りもどしましょう。

生活習慣を見直そう！



夏休みの生活をひきずって夜更かしをする習慣が続いてはいませんか。遅くまで起きていると、翌日なかなか起きられずに寝坊をしてしまい、朝ごはんを食べる時間がなくなってしまうです。朝ごはんを食べないまま学校に行ってしまうと体温が上がらず、記憶や集中力がわかなくなったり、元気な活動ができなかったりしてしまいます。休み中に生活習慣が乱れてしまった人は気をつけましょう。

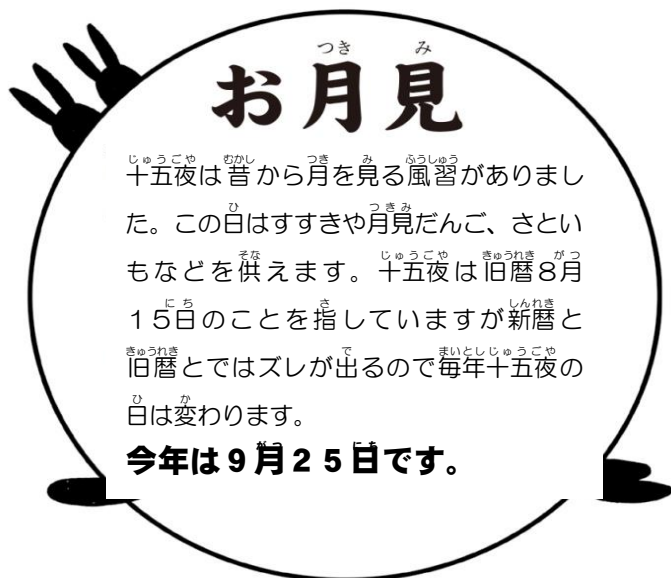
生活リズムをととのえるポイント



私たちは、太陽がのぼると自覚めて活動的になり、太陽が沈むと体を休めるというリズムを持っています。このリズムは、夜更かしや朝食抜きなどで乱れてしまいます。それを防ぐために早起きをして、朝の光を浴び、朝ごはんを食べ、早く寝るようにしましょう。



9月1日は防災の日です。災害は突然に起こります。いざという時のために、食料などの備えをしておきましょう。食料は最低3日間分を用意しておきます。ちなみに水は1人1日約3ℓ(飲料水と生活用水)必要です。食料などは、常温で長期間保存できるものや、開封してすぐに食べられるものなどが便利です。食料は1年に1回は賞味期限などを確認して入れかえをしておきましょう。



十五夜は昔から月を見る風習がありました。この日はすきや月見だんご、さといもなどを供えます。十五夜は旧暦8月15日のことを指していますが新暦と旧暦とではズレが出るので毎年十五夜の日は変わります。

今年は9月25日です。

さんま



あぶらがのっておいしいよ！

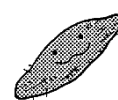
秋の味覚といえば「さんま」。ひと昔前までは大衆魚の代表格で秋になると頻繁に食卓に並んだものですが、近年は価格が上昇して、なかなか口にできない魚になってしまいました。

さんまに含まれるあぶらは、脳の働きをよくするDHA（ドコサヘキサエン酸）や悪玉コレステロールを減らす働きのあるEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。

給食では17日（木）に「さんまのかば焼き丼」を提供します。



こんげつ きゅうしょく
今月の給食より



旬の食材として、さんま、なし、ぶどう、きのこ、さつまいも、さといもなどを使います。

18日（金） 宮崎県の郷土料理を給食に取りいれます。

24日（木） お彼岸は、春分の日と秋分の日的前後3日間の計7日間のことで、春と秋のお彼岸があります。日本においてのお彼岸はお墓参りをして、先祖の霊に感謝する行事です。給食では手作りおはぎを作ります。中にあんこが入ったきな粉のおはぎです。

25日（金） お月見献立として、みたらし味のお月見だんごを作ります。

この日は「14ひきのおつきみ」という絵本をもとに、栗ご飯やお団子を取り入れました。

7月給食食材産地について

給食で使われた食材の産地は以下のとおりです。いずれも、出荷制限、出荷自粛対象である食材は使用しておりませんのでご安心ください。

- ・牛乳（千葉） ＊コーシン牛乳では定期的に放射線物質検査を実施し、安全が確認されています。
- ・米（茨城）・玉ねぎ（兵庫）・じゃがいも（茨城）・しょうが（高知）・長ねぎ（茨城）・大根（青森）・バナナ（フィリピン）
- ・人参（千葉）・にんにく（青森）・りんご（青森）・きゃべつ（千葉）・セロリ（茨城）・トマト（秋田）・ズッキーニ（長野）・冬瓜（愛知）
- ・きゅうり（福島）・ホールコーン（北海道）・しめじ（長野）・豚肉（茨城）・鶏肉（青森）・小松菜（奥戸）・かぼちゃ（千葉）
- ・ピーマン（茨城）・とうもろこし（千葉）