



# 給食だより



## 9月

泉の学び舎  
世田谷区立池尻小学校  
校長 間宮 英二  
栄養士 川邊 芳子

夏休みが終わって、学校では日に焼けた子どもたちの笑顔が輝いています。さて、長い夏休みの間は、規則正しい生活を送ることができましたか？ 今月号では、規則正しい生活習慣の大切さについて取り上げます。



## 見直そう！ 夏休み明けの生活習慣

### きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？ 朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。



### 早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



### < 9月の献立 >

32年ぶりに愛知・名古屋で開催される、アジア競技大会の開催に合わせて、愛知・名古屋の郷土料理、なごやめしをたくさん献立に盛り込みました。またセレクト給食の日もあります！ぜひ楽しくおいしい給食時間を過ごしてほしいと思います。

- 9月11日 … セレクト給食  
(主食のパンを選んでもらいます)
- 9月14日 … 5年生の川場移動教室にあわせて、群馬名物「峠の釜めし」を再現？！します。
- 9月15日 … ベトナム料理のバインミーをつくります。

### < 愛知・名古屋めし 特集 >

- 9月18日 … みそおでん・鬼まんじゅう
- 9月24日 … あんかけスパゲティ
- 9月28日 … おぼろみそめし
- 9月29日 … 名古屋風とりすき
- 9月30日 … いわしのひつまぶし風ごはん



## 秋の年中行事 月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。

