



9月給食だより

令和6年8月30日

No.5

渋谷区立千駄谷小学校

校長 中野有一郎

栄養職員 児玉佐和子

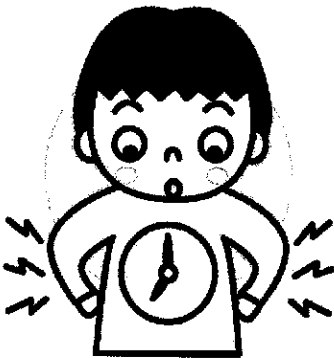
今月の栄養目標：食べ物の仲間を知ろう
 今月の給食目標：身なりや環境を整えよう



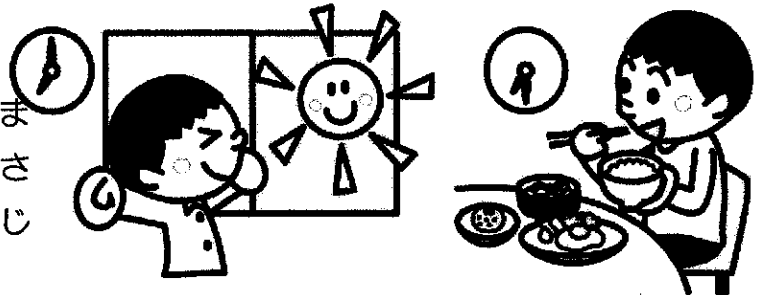
体内時計、乱れていませんか？



夏休みが終わりでしたが、しばらくは暑い日が続きそうですね。体調には十分注意して過ごしましょう。さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。

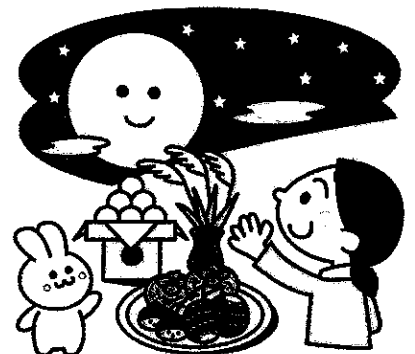


1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。



お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。

17日の給食では、十五夜献立としてお月見団子が出ます。
お楽しみに！

「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント



備える



水

- 1人1日3リットル × 3日分以上を目標。



食料品



- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



その他



- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



買う・買い足す



- 家族の人数や好み、栄養バランスを考へる。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う



- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

給食室より 献立紹介

<重陽の節句献立>

9月9日は五節句の一つである「重陽の節句」です。「菊の節句」とも呼ばれ、菊酒を飲んだり、栗ご飯を食べたりして無病息災や長寿を願います。最近あまりなじみがない節句ですが、旧暦を使用していた頃までは五節句を締めくくる最後の行事として盛んに行われていました。

<渋谷ワンダフル給食>

9月の渋谷ワンダフル給食は中国料理です。服部学園の中国料理専門の先生が考案した、鶏と葱の冷やし混ぜソバは麺にソースがよく絡み、冷たい麺がこの時期にぴったりです。

<高知県郷土料理>

高知県の魚であるかつおを角切りにし揚げてご飯に混ぜこみかつおめしを作ります。「ぐる煮」とは、大根、人参、里芋といった根菜を中心に使った煮物のことです。「ぐる」とは土佐の方言で、「仲間」、「みんな」といった意味があり、さまざまな具材と一緒に煮こむことに由来しているといわれています。