

# 給食だより 9月 足立区立東島根中学校

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。皆さんは、夏休みの様々な経験を通して、充実した時間を過ごすことができたと思います。学校生活のリズムを取り戻すためにも、1日3食のバランスの良い食事を心掛け、規則正しい食生活のリズムを作りましょう。

早寝・早起き  
朝ごはん

## 生活リズムを取り戻そう

### 早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

### 早寝



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

### 朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかに、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

## 体内時計をととのえるためには



人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。



## もりもり給食ウィーク 結果



6月26日(月)～6月30日(金)にもりもり給食ウィークを実施しました。保健給食委員会の生徒を中心に、みんなで声を掛け合い、協力して準備や片付けを行っているクラスが多く見られました。

1位のクラスが6クラスあり、給食リクエスト権がプレゼントされました。リクエスト料理は9月～12月の給食に登場します。どの料理が選ばれたかは、献立表をチェックしてください♪  
引き続き、みんなで協力をして、より良い給食時間を過ごせるようにしましょう。



## 9月の献立紹介



### 5日(木) 日本の郷土料理給食「新潟県」 ごはん さけの焼き漬け ジャがいものきんぴら のっぺ汁 牛乳

9月12日から、1年生が魚沼自然教室で行く新潟県の郷土料理を紹介します。さけの焼き漬けは、焼いたさけをしょうゆだれに漬け込んだ料理です。江戸時代から保存食のひとつとして作られています。のっぺ汁は、お正月やお祝い事のときなどに作られる、具たくさんのお汁物です。具材は、地域や季節により異なります。

### 17日(火) 季節の献立「十五夜」 ごはん ツナ入り卵焼き ごま和え 月見だんご汁 牛乳

9月17日は「十五夜」です。十五夜は、収穫した農作物や穀物をお供えしたり食べたりして、その収穫に感謝する日とされてきました。里芋をお供えする習慣があったことから、「芋名月」とも呼ばれています。給食では、満月に見立てたかぼちゃを練りこんだ白玉だんごを入れた汁物を作ります。