

9月給食だより

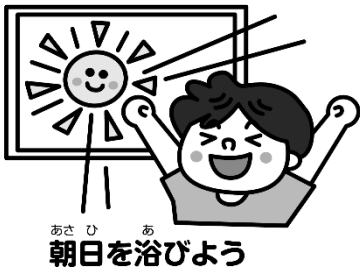
令和4年度 9月号
中央区立豊海小学校
校長 村上 隆史
栄 養 士



生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



秋の風物詩 お月見

お月見は十五夜（旧暦8月15日）に農作物の収穫を祝って月見団子や重いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年9月10日です。月見団子は満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によって様々です。

地域によって違う? 月見団子

- 関西地方**
重いものような形であんこを巻き付けてある。
- 愛知県名古屋市**
重いものような形で、ピンク・白・茶の3色。
- 静岡県中部地方**
真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。

9/20 郷土料理【福岡県】 「がめ煮」はとり肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方言で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたというのが由来の1つです。昔、福岡県北部を「筑前の国」と呼んでいたことから「筑前煮」とも呼ばれます。

9/28 世界の料理【メキシコ】 「メキシカンライス」は、スパイスの効いたピラフのような米料理です。給食では、カレー粉で優しい味付けにしています。