



9月給食たより

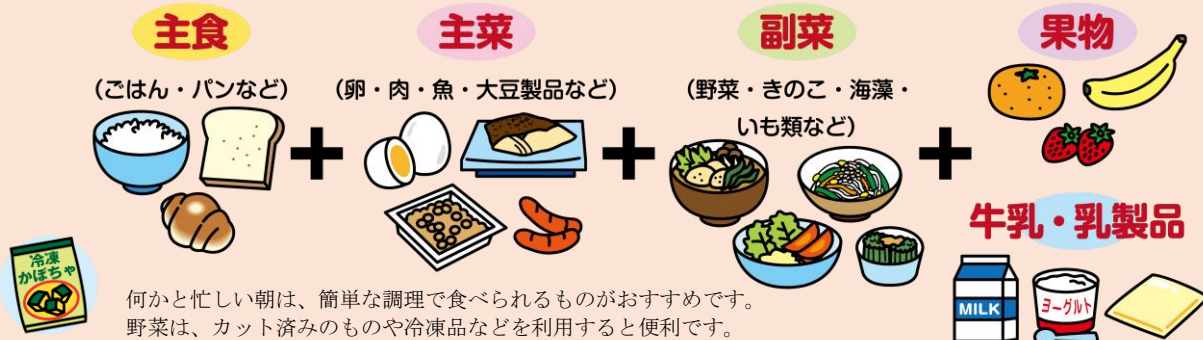
令和8年8月31日
東京都立町田の丘学園校長
原島 広樹

『生活リズム』乱れていませんか？

いよいよ2学期が始まります。朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、何となく元気がないことはありませんか？休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。
残暑に負けず、元気に過ごすため、『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整えましょう。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



● 4日（金）小松菜パン

東京都産の小松菜のペーストを使用したパンです。淡い緑色の見た目以小松菜の優しい風味が特徴です。
地域でとれた食材を食べることを『地産地消』といいます。新鮮なものを食べることができ、食材を運ぶ距離も短く済むため、温室効果ガスの排出削減につながるといった良さがあります。

● 9日（水）重陽の節句

『重陽』は、旧暦の9月9日、陽の数「9」が重なる縁起の良い日です。3月3日の桃の節句や5月5日の端午の節句などと並ぶ五節句の一つです。中国では、菊の花を観賞したり、菊を漬け込んだ酒（菊酒）を飲んだりすることで健康や長寿を願うことから、『菊の節句』とも呼ばれています。給食ではこのことにちなみ、菊の花を使った和え物を作ります。

● 旬の果物：りんご、梨

秋に旬を迎えるりんごや梨が出回る季節になりました。梨は、8月下旬から10月にかけて「幸水」→「豊水」、「秋月」→「新高」の順番に品種が変わります。品種の違いも感じながらいただきます。