

きゅうしよくだより

板橋区立板橋第一中学校 給食室

令和8年9月号



「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが・・・

2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。引き続き体調管理に気を付けて、暑さを乗り切りましょう。そのために、早寝早起きを心がけ、生活リズムを取り戻しましょう。

9月の給食目標
偏食をなくそう

9月9日は重陽の節句

日本では昔から、お正月に始まり3月3日の桃の節句、5月5日の端午の節句、7月7日の七夕、そして9月9日の重陽の節句と、奇数の重なった日には、お祝いをしてきました。これらの風習は、奇数をよい数字としていた中国から伝わったものです。



今月9日に、菊花おひたしを提供しますが、菊の花は観賞用の菊を食用に改良したもので、苦味が少なく、花びらを美味しく食べられるように栽培されています。食用菊にはβ-カロテン、ビタミンC、葉酸などの抗酸化作用のある栄養素が含まれていますが、刺身に飾られている菊は、菊そのものの解毒効果を利用した、殺菌目的のためであり、ただ添えるだけでなく、醤油に花卉を散らして彩り・香りを楽しむ食べ方もあります。

10月2日(金曜日)は文化祭

上手に歌うためのポイント

今回はテノール歌手としても活動している、学力向上専門員 高橋直人先生にアドバイスをいただきました。



①ノドを保湿しよう！

ノドは冬場の手と同じように、気温や湿度によって乾燥してしまいます。乾燥状態が続くと、声がガサガサしたり、カゼにもかかりやすくなるので、こまめに水分をとってツヤのある声を目指しましょう。家ではハチミツをなめるのもオススメです！



②本番前、辛すぎる食べ物は避けよう！

辛いものを食べると、どうしてもノドの粘膜を刺激してしまいます。特に歌った後はノドに炎症が起きているので、そこに辛いものを摂取すると傷口に唐辛子を塗るようなイメージです。無理に避ける必要はありませんが、食べ過ぎに注意しましょう。

③しっかり食事と睡眠をとろう！

元気に毎日過ごすためには、食事と睡眠がとても大切です。車と同じようにガソリンが入っていないければ、ノドはもちろんのこと、頭も体も全く動かなくなってしまいます。まずは自分のガソリンを満タンにしてください。



高橋先生より・・・体のコンディションを整えて、文化会館に最大限の声を響かせよう！

リクエスト給食を実施します！

7月に保健給食委員会でリクエスト給食のアンケートをとりました。各クラス1位のメニューが右の表になります。(複数は同票)

献立作成の都合上、10月から順次メニューを取り入れていきます。



7年A組	二色揚げパン (きなこ・ココア)	8年A組	ホワイトボンチ	9年A組	焼肉サラダ
7年B組	焼肉サラダ	8年B組	味噌ラーメン カレー・揚げパン	9年B組	キムチ炒飯
7年C組	きなこ揚げパン	8年C組	きなこ揚げパン	9年C組	キムチ炒飯
7年D組	揚げパン	8年D組	きなこ揚げパン	G組	キムチ炒飯

リクエストされたメニューは、1位だけではなく、できるだけ多く取り入れていきたいと思っています。