

給食だより

9月



令和2年8月28日
北区立浮間小学校
校長 宮崎 史隆
栄養士 坂本 佳世子

夏休みは楽しく過ごすことができましたか。暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。元気に一日をスタートするために、生活リズムを整え、朝ごはんを食べてから登校しましょう。

給食目標

食事のマナーを身につけましょう。

みなさんは食べているとき、どのような姿勢で食べていますか？
自分の姿勢を確認してみましょう。



生活リズムは整えられていますか？

夏休み中にのんびり気分だった生活は元にもどっていますか？4つのポイントでチェックしながら、少しずつもどしましょう。

朝は決まった時刻に起きています。

朝ごはんをしっかりと食べている。

寝る直前に食べていない。

夜ふかしせず、決まった時刻に寝ている。

「まごは(わ)やさしい」

「まごは(わ)やさしい」とは、昔から日本人が食べ続けていた食材の頭文字をとったもので、積極的にとりたい食べ物です。

9月21日の敬老の日になみ、18日に「まごは(わ)やさしい」献立を出します。すべてそろっているので、探してみてくださいね！



<18日の給食では...>

ま:豆、豆製品

サラダに「うずら豆」が入っています。

ご:ごま

鮭にごまをかけています。

は(わ)

わかめなどの海そう類

めかたま汁にめかぶが入っています。



や:野菜

汁物・鮭の香味焼き、サラダに野菜を使っています。

さ:魚

メインのおかずは鮭です。

し:しいたけなどの

きのこ類

めかたま汁にしいたけが入っています。

い:いも類

サラダにじゃがいもが入っています。

行事食

9月9日:重陽の節句(9/8のこんだて)

昔、中国では奇数は縁起のいい数字とされていました。奇数の中で一番大きい9が重なった日はおめでたい日とされてきました。長生きを願って、菊の花を飾ったり、菊を浮かべたお酒を飲んだりしていました。

給食ではみなさんが元気に過ごせるように、8日のおひたしに菊の花を入れます。菊の花どんな味がするのでしょうか。ぜひ食べてみてくださいね。

10月1日:十五夜(9/30のこんだて)

「中秋の名月」ともいい、1年の中で月が最も明るく美しいといわれます。秋の収穫に感謝し、お米を粉にして作っただんごをお供えします。別名、「いも名月」ともいい、里芋も欠かせません。

10月1日は都民の日でお休みなので、30日に「さといもごはん」と「豆腐のみたらしだんご」を出します。

