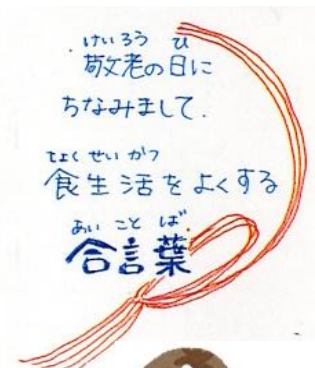


9月給食だよ！



志木市立宗岡小学校
令和6年9月号



まごわやさしい

みんなにもっと食べてほしい、日本で昔から
食べられてきた食品の頭の文字を並べた合言葉。

『まごわ(は)やさしい』



まめ

豆や豆腐などの大豆製品はたんぱく質と食物繊維たっぷり！

ごま

ごまはビタミン、鉄分、食物繊維が豊富です。

わかめ

わかめやひじきなどは鉄分、ミネラル、食物繊維が豊富です。

やさ

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。

さかな

カルシウムが豊富で体に良い脂も多いです。

しいたけ

きのこ類は免疫力を高めてくれます。

いも

芋類はビタミンや炭水化物が豊富です。

十五夜

十五夜とは旧暦の8月15日の『中秋の名月』のことです。

この日は月見をすることと同時に秋の豊作を願い、収穫を感謝する日でも

あります。そして秋の真ん中に出る満月、の意味もあります。

お月見では月見団子を供えて作物の収穫に感謝し、これから実るものに対しては豊作を祈ります。

今年は、9月17日です。この日の献立は、下記の通りです。お楽しみに。

きんぴら寿司・さといもの味噌汁

手作りあべかわ団子・牛乳



そして、夜空を見上げてみて下さい。一年で一番お月様がきれいに見える日です！

お彼岸



春のお彼岸と同様、ご先祖様の霊を供養するためにお墓参りなどをします。

春は『ぼたもち』、秋は『おはぎ』をお供えしますが、ぼたもちとおはぎは同じものです。

春に咲く『ぼたん』、秋に咲く『萩』に見立ててそう呼びます。最近は日本の行事食に

ふれる機会が減ってきているようですが、ぜひ日本の食文化も大切にしていってほしいです。

おはぎは、あんこ・きなこ・ごま、最近では様々な味も出ているようですが、何が好きですか？

敬老の日

人生の先輩であるお年寄りをうやまい、長寿を祝う日です。



特に行事食というものはありませんが、日本で昔から食べられてきた和食を味わってみませんか？

3年生 とうもろこしのかわむき体験をしました。

7月の給食に出たとうもろこしは3年生が皮をむいてくれました。



とうもろこしは皮をむいてから時間がたつと甘さが減ってしまいます。給食の調理直前に

むいてくれたとうもろこしは、とても甘くおいしかったです。

～栄養士のひとこと～



9月1日
防災の日

9月1日は防災の日です。毎日何事もなく過ごせることがあたりまえだと思っていま

せんか？地震などの大きな災害が来ても慌てないよう備えておきましょう。

最近の缶詰やレトルト食品はとってもおいしいので、普段の食事にも取り入れやすいと思います。旬の時期に

作っているものが多いので栄養もしっかり含まれています。備えるだけでなく、活用できると楽しいですね。