

9月給食だより



9月給食だより

まだまだ暑いですが、秋は読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、そして食欲の秋ですよね！

ぜひ食べ物からも秋を感じて季節を楽しんで下さい。

そして、夏休みが終わり、2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごせましたか？
毎日元気に過ごせるよう、しっかり食べてエネルギーを体に入れましょう。



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する豊作を祈ります。

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、ご先祖様の靈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？

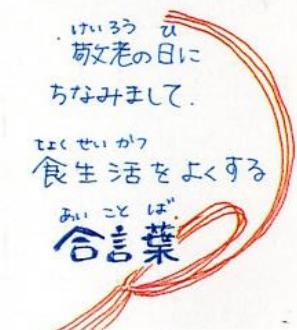
敬老の日

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？



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』



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！

ごまはビタミン、
鉄分、食物繊維が豊
富です。

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。



ビタミン、ミネラ
ル、食物繊維が豊
富です。



カルシウムが豊
富で体に良い脂も多
いです。



きのこ
類は免疫力
を高めてく
れます。



芋類はビタミ
ンや炭水化物が
豊富です。



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。

～栄養士のひとりごと～



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。