

9月になりました。給食室では夏休みの間、食器や器具類の点検・洗浄、施設内の清掃等を行い、給食開始に向けて準備をしてきました。2学期も子供たちに喜ばれる、安全でおいしい給食づくりに努めてまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。

9月1日は、防災の日です

9月1日は、1923年に関東大震災が起きた日です。災害はいつ起こるか分かりません。防災の日をきっかけに、家庭内の備蓄を見直してみませんか。

各家庭に合った備蓄の方法

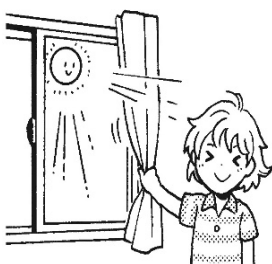


家庭備蓄の食品の量は、「1人最低3日～1週間分」で、これに家族の人数をかけた量が望ましいといわれています。

備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら災害時にも役立つ「日常食品」があります。「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。

夏休み明け、生活リズムをととのえよう

朝日を浴びる



朝食を食べる



夏休み中「早寝・早起き・朝ごはん」は、しっかりできていましたか？

2学期がスタートしました。生活リズムをととのえるためには、私たちの体にある「体内時計」を、1日24時間の周期に合わせて調整することが大切です。そのためには、朝日を浴びること、朝食を食べることがよいといわれています。

生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。

運動をささえる「栄養」と「休養」

スポーツの秋を迎えます。10月の「中村小スポーツフェスティバル」に向けた練習も、もうすぐ始まりますね。

運動に必要な力をつけるためには、「運動・栄養・休養」の3つに気を付けることが大切です。しっかり休んでよく眠ること、栄養バランスのよい食事をするのが、運動中に十分な力を発揮することにつながります。



9月の献立から



9月9日 (金) 里芋ごはん みたらし団子 **十五夜献立**

今年の十五夜は9月10日です。十五夜には、里芋などの農作物や、お月見団子をお供えする習慣があります。これにちなんで「里芋ごはん」と「みたらし団子」を作ります。

9月28日 (水) 芋団子汁 **日本の郷土料理：北海道**

じゃがいもの生産量が全国第1位の北海道。数あるじゃがいも料理の中でも「芋団子汁」は古くから食べられてきました。芋団子の生地は、じゃがいもを茹でてつぶした後、片栗粉、小麦粉、塩を入れて作ります。これを1つ1つ丸めてお団子にしていきます。



<9月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道	だいこん	北海道	りんご	青森県
しょうが	高知県	ねぎ	茨城県 青森県	こまつな	東京都	巨峰	山梨県
にんじん	北海道	さといも	宮崎県 愛媛県	キャベツ	群馬県	梨	栃木県
たまねぎ	北海道	さつまいも	千葉県 茨城県	えのきたけ	長野県	米	青森県
ごぼう	宮崎県 青森県	はくさい	長野県	ぶなしめじ	長野県	鶏卵	栃木県
セロリ	長野県	きゅうり	群馬県	ピーマン	茨城県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 青森県 群馬県 北海道
もやし	栃木県	チンゲン菜	茨城県 埼玉県	さやいんげん	岩手県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 岩手県 北海道 青森県 群馬県
れんこん	茨城県	トマト	青森県	たけのこ	愛媛県	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道
なす	群馬県	かぼちゃ	茨城県				

☆ 給食費納入のお願い ☆

9月の引き落とし日は、**9月5日(月)**です。残高のご確認をお願いいたします。