

暑かった夏が過ぎ、急に秋らしい気候となりました。”実りの秋”言われるように、秋はお米をはじめたくさんの農作物が収穫できる季節です。自然の恵みに感謝してさまざまな秋の味覚を楽しんでください。引き続き「早寝・早起き・朝ご飯」を心掛け、感染予防に努めましょう。



お月見



月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見だごを供えるようになりました。それ以前には十五夜には芋を、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」十三夜を「豆名月」とも言われます。今年10月1日が十五夜、10月29日が十三夜です。十五夜や十三夜の夜が必ずしも満月とは限りませんが、日本古来の行事を大切にして秋の夜空に浮かぶ月を眺めながら、のんびりとした時間を過ごすのもよいですね。

東京牛乳と練馬産みそ



10月1日は都民の日です。1日の給食は「東京牛乳」を提供します。東京都多摩地区で生産された生乳を原料とし、東京の工場で加工された地産地消商品です。また10月は、練馬区中村にある都内唯一の味噌蔵「糀屋三郎右衛門」の味噌を給食に使用します。工場ではなく昔ながらの手づくりで作られた味噌です。



みなさんのふるさと”東京の味”をじっくりと味わってください。お楽しみに♪



10月10日は目の愛護デー

電子機器の使用が増え目を使う時間も増えていきます。ゲームやパソコン、テレビなどは時間を決めて定期的に目を休ませるようにしましょう。遠くを見たり、目に良い食べ物を食べるのも効果的です。



目によい食べ物は？



これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。

* 9月の給食の主な食材 産地 *

- | | | |
|-----------|-----------|------------------|
| にんじん…北海道 | だいこん…北海道 | きのこ類…長野県・埼玉県・群馬県 |
| じゃがいも…北海道 | こまつな…埼玉県 | もやし…栃木県 |
| たまねぎ…北海道 | さつまいも…千葉県 | トマト…福島県 |
| きゅうり…茨城県 | きゃべつ…群馬県 | ぶたにく…茨城県 |
| ごぼう…埼玉県 | ねぎ…青森県 | とりにく…岩手県・宮崎県 |
| れんこん…茨城県 | にら…千葉県 | なし…鳥取県 |



学校給食費の納入にご協力をお願いします。
引き落としは毎月27日（土日祝日の場合は翌営業日）です。