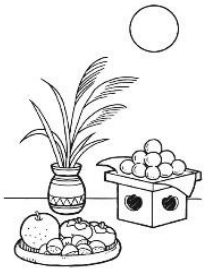
きゅうしょくだより　10月

令和5年　9月29日
練馬区立北町西小学校

２学期が始まって１か月が経ちました。“実りの秋”言われるように、秋はお米を始め、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みましょう。
急に涼しくなる時期でもあります。「 早寝･早起き･朝ご飯」を心掛け体調管理に努めましょう。

お月見



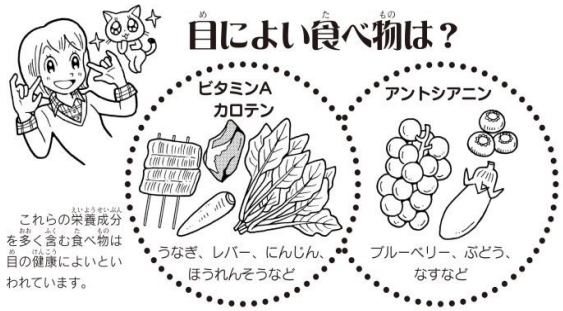
月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見団子を供えるようになりました。
それ以前には十五夜には芋を、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜は「芋名月」十三夜は「豆名月」ともいわれています。
今年は9月29日が十五夜、10月27日が十三夜です。十五夜や十三夜の夜が必ずしも満月とは限りませんが、日本に昔からある行事を大切にして秋の夜空に浮かぶ月を眺めながら、のんびりとした時間を過ごすのもいいですね。

10月1日は都民の日

1日の牛乳は「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の商品です。
1日の給食はそのほかにも、深川飯・塩ちゃんこ汁など東京にゆかりのあるものです。
みなさんのふるさと“東京の味”をじっくりと味わってみましょう。
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。
意識して遠くを見たり、目に良い食べ物を食べるのも効果的です。給食では、にんじんをつかった夕焼けゼリーを提供します。



＊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	ピーマン…茨城県
じゃがいも…北海道	しめじ…長野県	きょほう…長野県
たまねぎ…北海道	さつまいも…茨城県	なし…栃木県
こまつな…茨城県	きゃべつ…群馬県	ぶたにく…群馬県
ごぼう…群馬県	ねぎ…青森県	とりにく…岩手県
ちんげんさい…静岡県	なす…茨城県	ぎゅうにく…埼玉県

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。