

給食だより



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

🍴 9月の献立から 🍴

1日 夏休み明け最初の給食 『プルコギ丼 ワンタンスープ』

8日 重陽の節句 『菊花しゅうまい』

21日 秋分の日『さつまもごはん』

秋分の日になんで秋の味覚のさつまいもをいれたご飯をつくります。

29日 十五夜 中秋の名月『月見団子汁』

旧暦の8月15日を「十五夜」「中秋の名月」といいます。「中秋の名月」とは、《あきの真ん中にでる満月》の意味で、旧暦では1～3月を春、4～6月を夏、7～9月を秋、10～12月を冬としていたことから8月は秋のちょうど真ん中であり、8月15日の夜に出る満月ということで、そう呼ばれることになりました。

現在使われている新暦では1か月程度のずれが生じるため、9月7日～10月8日の間に訪れる満月の日を「十五夜」「中秋の名月」と呼んでいます。「十五夜」は満月を鑑賞するほか、これから始まる収穫期を前にして収穫を感謝する「初穂祭」としての意味あいがありました。9月頃収穫される「いも」をお供えすることから「いもの名月」とも呼んでいます。給食ではかぼちゃが練りこまれた団子を作り、汁にいただきます。

2学期に入ると、すぐに給食が始まります。まだ暑い夏が続いています。暑さに負けないためには、朝ごはんをはじめ、一日三食を規則正しく食べ、いろいろな食べ物からバランスよく栄養をとるようにしましょう。夏は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給も大切です。生活リズムは崩さず、規則正しい生活をして、毎日元気に過ごせるように心掛けましょう。

知っておきたい！ 献立の基本



生活リズムが整う朝の習慣

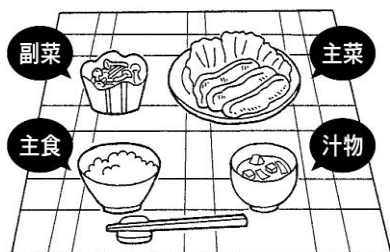


朝の光を浴びる

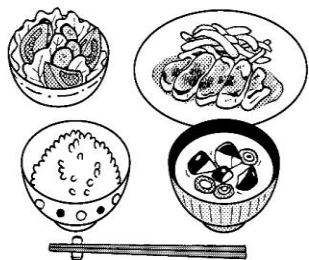
朝ごはんをよくかんで食べる

献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、
果物から選ぶ。
汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。



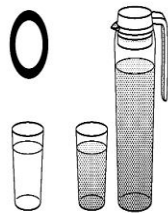
夏を元気に乗り切るために
1日3食しっかり食べよう



わたしたちは、飲み物だけではなく食事からも、水分や塩分を補給しています。朝ごはんを抜いている人は、朝に食事からの水分と塩分が補給できないので、脱水になりやすくなるといわれています。

暑い夏に負けないで元気に過ごすためには、1日3食をバランスよく食べることが大切です。

水分補給に適した飲み物



ふたんの時は、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分と一緒に補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

カフェイン入りのものに注意

カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はコーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。



栄養士のはなし

9月からお休み(産休)にはいります。子供たちから美味しかったとたくさん声を頂けてとても嬉しいです。また会える日を楽しみにしているので、私がいない期間でも、給食は好き嫌いせずにしっかりと食べて元気に成長してほしいと思います。



＜学校給食用食材の産地等について 9月分＞

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

品目		産地	品目		産地	品目		産地	品目		産地
米	米	秋田	魚	いか	ブルー	野菜	さつま芋	千葉・茨城	野菜	セロリ	長野・茨城
卵	卵	栃木		にんじん	徳島・北海道・青森		じゃがいも	北海道・茨城		青ピーマン	群馬・北海道
肉	鶏肉	宮崎・茨城		キャベツ	北海道・群馬・長野		しょうが	高知・長崎		にんにく	青森
	豚肉	茨城		きゅうり	山形・埼玉・群馬・長野		白菜	長野・北海道		ごぼう	宮崎
魚	あじ	長崎		ねぎ	秋田・岩手・青森		たけのこ	福岡・愛媛		コーン	北海道
	かつお	宮城・静岡		だいこん	千葉・青森・北海道		こまつな	埼玉・千葉		赤ピーマン	山形
	かつお節	鹿児島		たまねぎ	群馬・兵庫・北海道		ほうれん草	茨城・埼玉		ブラックマシホ	栃木
	さば	千葉		さやいんげん	岩手・北海道・山形・青森		なす	栃木・高知		しめじ	長野
	ししゃも	アイランド		にら	茨城・山形・千葉・青森		なし	茨城・千葉・長野		葉ねぎ	千葉・茨城