

がつきゅうしょく 9月給食だよ!

練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 庄司 智子

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



2学期が始まりました!

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。これは、休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。

生活リズムをととのえるために

起きたら朝日を浴びる
朝・昼・夕の規則正しい食事

日中は明るい所で体を動かす
夜は早めにふとんに入り、しっかり眠る



- 15日(木) わかめとごまのごはん・厚焼きたまご・お月見白玉だんご汁**
十五夜メニューです。厚焼きたまごを夜空に浮かぶ満月に見立てました。また、お供えに使うお団子にちなんで、お月見白玉団子汁を出します。
- 27日(火) 揚げパン・ボルシチ・巨峰**
給食試食会に、石神井西小学校人気No.1の揚げパンを出します。ボルシチは、トマトの酸味がきいたロシア料理です。

鶏手料理やいろいろな料理を組み合わせ、練馬産の野菜、旬のくだものなどを使います。どうぞお楽しみに!

十五夜3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよっとむずかしい
レベル★★★=とっともむずかしい

Q1 レベル★

十五夜に見る月を「中秋の名月」と言いますが、次のうち正しい意味はどれでしょう?

- 1 中秋という名前の月
- 2 秋の真ん中に出る満月
- 3 秋の中ごろに出る三日月

Q2 レベル★★

十五夜にお供えする月見だんごは、収穫に感謝し、ある作物から作ります。その作物とは何でしょう?

1 米 2 麦 3 豆

Q3 レベル★★★

月見だんごの言い伝えとして、本当にあるものはどれでしょう?

- 1 年齢の数だけ食べると健康になる。
- 2 盗んでも、盗まれてもよいことがある。
- 3 たくさん食べるとタヌキになる。

Q4 レベル★

十五夜は別の名前で「芋名月」と言いますが、お供えする芋の種類は次のうちどれでしょう?

- 1 ジャがいも
- 2 さつまいも
- 3 さといも

Q5 レベル★★

十五夜はいつのことを言うのでしょうか?

- 1 8月15日
- 2 9月15日
- 3 毎年ちがう日

6=90 8=40 2=60 1=20 2=10 7=20

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。引き落とし日は9月5日です。