



9月の給食より

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク



生活リズムを整えよう!

2学期が始まりました。給食は4日(月)から始まります。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、体の不調が起こりやすくなります。体の調子に戻すためにも、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかり行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



もうすぐ十五夜給食!

「十五夜」ってなあに?

おそなえもの

月見団子、稲に見立てたすすき、収穫された農作物をお供えます。十五夜のとときには、さいもをお供えることが多く、「いも名月」とも呼ばれます。

東アジアで共通のお祝いごと



十五夜は東アジア各地で祝われます。中国では「中秋節」、韓国では「秋夕(チュソク)」といいます。また英語では、9月の満月を「ハーベスト・ムーン」といいます。

主な給食食材の産地 (7月)

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
にんじん	青森	ねぎ	茨城	ぶり	日本、韓国	米	北海道
たまねぎ	淡路島	小松菜	埼玉	きびなご	長崎		佐賀、秋田
じゃがいも	茨城	メロン	千葉	えび	インドネシア	牛乳	東京、群馬、宮城
キャベツ	長野、群馬	すいか	神奈川	鶏肉	青森		山梨、岩手、青森
なす	栃木	えのき	長野	豚肉	青森		北海道、秋田

・29日(金)・・・中秋の名月(十五夜)献立

月見汁と月見団子を作ります。月見みたらし団子は、白玉粉と絹ごし豆腐から作っているので、もちもちでやわらかい出来上がりです。1つ1つ調理員さんが手作りしてくださいます。



近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。一度大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日頃から少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

【SDGs その④ 廃油のゆくえ】

大北小では、毎月約80kgの揚げ油を使います。使用済みの油(廃油)をもし水に流すと、大きなダメージを受けるのは川や海です。廃油で汚染された皮や海は美しさを失うだけでなく、魚や魚を食べる鳥たちにも大きな影響を及ぼします。

練馬区では学校で使用する油をリサイクルに出しています。回収業者へ依頼し、包装紙やパッケージの印刷採色のインク、家畜や野菜栽培の飼肥料に生まれ変わります。

ご家庭では、揚げ物をした後の油をどのように処理していますか? 家庭で使用される食用油の廃棄量は、年間13万トンと言われています。廃油で作る「エコキャンドル」もおすすめです。

持続可能な社会のためにも資源を積極的に活用していきましょう。



保護者の方へのお願い

令和5年度、給食費第5回目の引き落としは、**9月11日(月)**となります。「多子世帯学校給食費負担軽減補助金」の受給に該当するご家庭は対象外です。衛生管理上、給食当番はマスクを着用しての配膳となりますので、忘れないようご注意ください。