

# 給食だより

令和3年度

8・9月号

家庭数

令和3年9月1日  
西東京市立碧山小学校  
栄養士 上田 東紗

## ～8・9月の献立から～

※本校の給食は、9月2日より開始となります。白衣等を持ち帰ったご家庭は、洗濯をしていただき、給食開始に間に合うよう学校へお持ちください。

### 9日 重陽の節句 菊花和え

9月9日は、五節句の一つである「重陽の節句」です。別名「菊の節句」とも呼ばれ、秋の花である菊を眺めたり、食用菊を食べたりして楽しむ風習があります。

### 15日 タイ料理

ガパオライスは、みじん切りにした野菜とひき肉と炒め、バジルやナンプラーで味付けした具をご飯にのせて食べます。もともと、“ガパオ”は“ホーリー・バジル”というハーブのことを指しますが、給食では、代わりに乾燥のスイートバジルを使います。

ヤムウンセンは、春雨を使ったピリ辛のサラダです。”ヤム”は和える、”ウンセン”は春雨の意味があります。

### 21日 中秋の名月 十五夜 お月見団子

旧暦の8月15日を十五夜と呼び、一年の中で一番月が明るく美しいといわれ、昔からこの日にお月見行事があります。今では、9月中旬から10月上旬の間にこの日がきます。

この日は、お月見団子を15個重ねて、秋の実りの作物「芋・栗」などとともにお供え物にします。

### 24日 お彼岸 きなこおはぎ

20日から26日の秋のお彼岸に合わせて、きなこおはぎを給食室で作ります。半量ずつのお米ともち米の中にゆで小豆を入れて丸め、きなこをまぶします。

### 【今月の地場農家・産地直送作物】

加藤ファームさんより：ブルーベリー

高田農園さんより：きくらげ

が届く予定です。



西東京市  
農産物キャラクター  
めぐみちゃん

## 生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。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、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、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、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、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…



近年、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。ひとたび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、日ごろ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。

### 【牛乳パックのリサイクルでトイレトペーパーが届きました。】

昨年度6月より開始した牛乳パックのリサイクルの活動により、学校にトイレトペーパー（130メートルのシングルロールが18ロール分）が届きました。

トイレトペーパーホルダーを作成し、2学期、教室用に配布予定です。毎日皆さんが頑張ってくれている成果ですね。

これからも牛乳パックをしっかりと開いて、きれいに洗い、リサイクルのご協力よろしくお願ひします。

