

9月給食だより



令和7年9月1日
西東京市立上向台小学校



長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。9月になっても暑い日が続きそうです。夏の疲れが出ないよう、早起き、早寝を心掛け、朝ごはんを食べて、元気に登校しましょう。

おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。

おしはは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をささむ



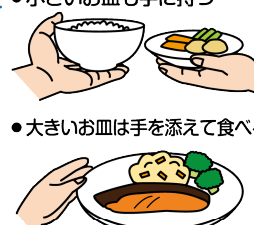
姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ
- 大きいお皿は手を添えて食べる





！ 食べるときに気をつけること

- ★ 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう
- ★ 口を閉じてよくかんで食べましょう
- ★ 早食いや食べている人を笑わせたりするのはやめましょう



◆ 今月の献立から ◆

4日(木)・26日(金) 旬の果物

4日の梨は豊水、26日のぶどうは高尾という品種です。今が旬の甘くて瑞々しい果物です。

9日(火) 重陽の節句

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ます。給食では、食用菊の花を使った菊花和えを作ります。

11日(木) 北海道の料理

米ととうもろこしを一緒に炊いた「とうきびごはん」と、秋鮭とキャベツなどの野菜をみそとバターで味をつけて蒸し焼きにした鮭のチャンチャン焼きを作ります。

17日(水) 群馬県の料理「こしね汁」

群馬県富岡市の婦人会連合会が、農産物がたっぷりに入った汁物の郷土料理として、こんにゃく、しいたけ、ねぎの頭文字をとった、こしね汁を考案しました。

24日(水) お彼岸 西東京市の料理「武蔵野うどん」

23日の秋分の日を中日とした前後3日間が秋のお彼岸です。きなこをまぶした一口サイズのおはぎを作ります。また西東京市を含む多摩地域の武蔵野台地で古くから食べられてきた、温かいつけ汁につけて食べる武蔵野うどんを作ります。

農家さんの視察〈ぬくい果樹園〉

夏休み期間に、西東京市の中町で梨やぶどうを栽培している「ぬくい果樹園」を視察してきました。豊水・幸水・秋月という品種を栽培しているそうです。また地植えではなく、培土を盛って樹を育てる盛土式根圏制御栽培法という、新しい梨の栽培方法を取り入れて、美味しい梨を作っていました。上小では、ぬくい果樹園の梨を9月4日の給食で使用します。



今月の地場農産物

【ぬくい果樹園】 梨

