

# 9月 給食だより

家庭数

西東京市立上向台小学校

令和5年9月1日

NO.6 給食室

夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休みの間に、生活リズムは乱れていませんか。早起き、早寝を心掛け、朝ごはんをしっかり食べて、元気に登校しましょう。



私たちのからだには、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので、1日を元気に過ごすために生活リズムを整えましょう。



現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬頃に当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気（病気や災難など）を払い、長寿を祈る風習があります。



9月給食費の引き落とし日

**9月11日(月)**

※前日までに残高の確認をお願いします。

学年	集金額
1・2年	4,370円
3・4年	4,640円
5・6年	4,900円

手数料+10円



## 今月の献立から

### 4日・13日 ★旬の果物

4日(月)の梨は豊水という品種です。13日(水)のぶどうは、粒の大きな巨峰です。今が旬の甘くて瑞々しい果物です。



### 8日(金) ★重陽の節句

9日は五節句の一つ重陽の節句です。別名、菊の節句や栗の節句とも呼ばれます。給食では、栗ご飯と食用菊の花を使った菊花和えを作ります。

### 20日(水) ★お彼岸の献立 ミニおはぎ

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。



### 29日(金) ★中秋の名月 お月見団子

29日(旧暦8月15日)は、中秋の名月(十五夜)です。月に見立てた丸い団子をお供えし、それを食べることで健康と幸せを得られると考えられていました。また芋類の収穫を祝う行事でもあるため、別名、芋名月とも呼ばれます。給食では白玉団子に黒蜜ときなこをかけていただきます。

## 給食の食材について

7月の給食で使用した主な食材の産地についてお知らせします。

食材	産地	食材	産地
じゃが芋	北海道	きゅうり	埼玉県
玉ねぎ	西東京市・兵庫県	ピーマン	茨城県
キャベツ	長野県	ブルーベリー	西東京市
大根	青森県・北海道	ズッキーニ	長野県
人参	青森県・千葉県	とうもろこし	埼玉県
もやし	栃木県	干し椎茸	近畿・四国
チンゲンサイ	千葉県	豚肉	関東
しめじ・えのき	長野県	鶏肉	鳥取県
長ねぎ	茨城県	鮭	北海道
生姜	高知県	さば	ルウエー
にんにく	青森県	精白米	岩手県