

2024
9月

給食だより

~つろつろめますにふかめかめ~

校長 鈴木 壮平
栄養士 鶴田 有里

ーか月ちょっとの夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まります。夏休み中も生活リズムを整えて過ごせていましたか？規則正しい生活リズムで過ごすために、まずは早起きをして朝ごはんをしっかり食べましょう！朝ごはんを食べると体の目覚ましスイッチが入り、1日を元気に過ごしやすいですよ。
 2学期は【走の運動・リレー公開】や各学年校外学習など行事がたくさんあります。どの行事も元気に取り組めるよう、生活リズムに気をつけて過ごしましょう！

9月の給食目標

【朝ごはんをバランスよく食べよう】

~主食・主菜・副菜をそろえよう~



スイッチ1
五感を刺激
目で見ろ。おいをかろ。
手を動かろ。かたを味わろ。
などなど、五感への刺激で
体が目覚めます。

スイッチ2. 脳が活発に働く。
主食は食品に多く含まれる
炭水化物は、体内で消化されて
ブドウ糖になり、脳や体を動かす
エネルギー源となります。

スイッチ3. 体温が上がる。
寝ている状態から体温を上げ
活動する状態に体を
切りかえます。

スイッチ5. 排便
朝ごはんを食べる
ことで腸の動きが
高まります。

スイッチ4. 消化・吸収。
食べたものを消化し、
栄養成分を吸収します。

Step by Step でLevel up

毎日食べている人は
バランスがいい!!
主食・主菜・副菜
そろっているかな?

朝ごはんを
食べた日か
ある人は、
食べる日も増えろ!!

パンやバナナなど
簡単な内容で始めよう!!



7月の給食目標は【食べ物のはたらきを知ろう】でした。食べ物にはそれぞれ体に良い成分がありますが、その成分が体の中で良い働きをするにはいろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。
 例えば、体づくりのためにたんぱく質を多く含む肉をたくさん食べても、それらを体作りに十分に生かすためには、消化吸収を助ける栄養素を多く含む食品と一緒に食べることが大切なのです。
 さて、給食ではいろいろな食材が出てきますが、お子さんは何でもモリモリ食べることは出来ていたでしょうか？ご家庭でも話題にしてみてください。また、献立表を見て食べられない食材を見つけたら、ぜひ、ご家庭でも取り入れてみてください★

注目！9月の給食♡



- 9日（月）【菊花あえ】
9月9日は重陽の節句です。菊の節句とも呼ばれ、延寿の力があると信じられていた菊の花びらを浮かべたお酒を飲んだりお風呂に入ったりする風習があります。給食では野菜のあえものに菊の花びらを混ぜてお出しします。
- 17日（火）【お月見団子】
この日は十五夜です。きれいな月を見ながら、秋の収穫物に感謝する風習があります。給食でも日々の食事に感謝の気持ちを持ちながらお団子をいただきますよう！
- 19日（木）【毎月 19 日は食育の日】
食育の日にちなみ、これから旬を迎える栗を使った栗ご飯を中心とした和食献立となっています。
- 20日（金）【手作りおはぎ】
秋のお彼岸の時期にちなみ、給食室でおはぎを作ります。炊いたもち米をつぶし、1人分ずつ形を作ってきたことごまをまぶします。
- 30日（月）【エコふりかけ】
9月29日は国連の定める「食料のロスと廃棄に関する啓発の国際デー」です。食品ロスを減らすために自分たちにできることを考え、取り組んでみましょう。給食調理の立場からは、普段廃棄してしまうみそ汁用の鰹節とだし昆布の再利用にチャレンジします。だしを取ったあとに細かく刻み、調味料で味付けをしたふりかけです。
食べる側の立場ではどんな取り組みができるでしょうか？考え、実践するきっかけになると嬉しいです。



非常用持ち出し袋を準備しよう！

9月1日は防災の日です。地震や台風などの災害に備えて非常用持ち出し袋を準備しておきましょう。

非常用持ち出し袋の内容例(人数分を用意しましょう)

- ☐ 飲料水（1人1日3Lが目安）
☐ 食料品（カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）
☐ 貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
☐ 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
☐ ヘルメット、防災ずきん
☐ マスク
☐ 軍手
- ☐ 懐中電灯
☐ 衣類
☐ 下着
☐ 毛布、タオル
☐ 携帯ラジオ、予備電池
☐ 携帯電話の充電器
☐ 使い捨てカイロ
☐ ウェットティッシュ
☐ 洗面用具
☐ 携帯トイレ



※飲料水や食料品は3日分を。大規模災害発生時は1週間分の備蓄が望ましいといわれています。
 ※ほかにも必要なものを考えて用意しておきましょう。

0-リングストック法で
無理なく
取り組み
ましょう!!

