



9月 給食だより



西東京市立谷戸第二小学校
校長 鈴木 優介
栄養教諭 根本 紀子
令和6年 9月 2日

夏休みが終わりました。夏ばてなどしませんでしたか。夏の疲れも出てくるころです。一日も早く、体の調子をよい状態に戻しましょう。まだまだ蒸し暑い日が続きます。食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

食器の気持ち

こんげつ きゅうしょくもくひょう あとかたづ
今月の給食目標:後片付けをきちんとしよう



食器はみんなが使うものです。大切にしましょう。



が考えた献立が給食に登場!

給食委員会の活動で9月の献立を考えました。

それぞれのグループで旬の食材を取り入れ、栄養バランスを考え、調理方法や味付けを工夫しました。

【各学年の給食委員が考えた献立紹介】

- ☆4日(水) 5年生: 油麴丼は、宮城県仙台市の麴を使った丼です。他にも、宮城県の食べ物をたくさん使いました。はじめての委員会で頑張っており組みました。
- ☆6日(金) 6年生: 秋の訪れを感じる献立にしました。体の中から温まると心も温まります。

不老長寿を願う 重陽の節句

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月中旬ごろに当たり、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。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

備える

水

- 1人1日3リットル×3日以上必要。



食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



お月見を楽しんでみませんか?

旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。



2024年の十五夜は9月17日です。

十五夜 3択クイズ

Q1 十五夜にお月見をするのは、月が1年で1番どうなるからでしょう?

- ① きれいに見える
- ② 地球に近づく
- ③ うさぎがはっきり見える

Q2 収穫に感謝してお供えする月見団子は、何から作られているでしょう?

- ① 米
- ② 麦
- ③ 大豆

Q3 全国にはいろいろな月見団子がありますが、月見団子ではないものはどれでしょう?

- ① あんこが巻きついたもの
- ② かしの葉でくるんだもの
- ③ へそのようにくぼんだもの

Q4 十五夜にお供えする「きめかつぎ」という料理には、どのいもを使うでしょう?

- ① じゃがいも
- ② 里いも
- ③ さつまいも

Q5 十五夜に、鹿児島県で昔から行われている行事はなんでしょう?

- ① 玉入れ
- ② 大玉転がし
- ③ つな引き