

9月 給食だより

令和6年9月2日
中野区立武蔵台小学校
校長 若菜康史
栄養士 木澤 祐子



夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けには、朝なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。

これは、休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。

生活リズムをととのえるために



★9月の給食目標★ 『 食事のマナーを考えて食事をしよう 』

◇◇◇ 食事中に気を付けたいこと ◇◇◇

食事マナーは、かた苦しいものではなく、家族や友達とみんなで一緒に楽しく食べることができるように、一人ひとりが気を付けてほしいことです。今月の給食目標は、「食事のマナーを考えて食事をしよう」です。食事のあいさつや姿勢のほかにも、和食はお椀を持って食べることや、正しい箸使いなどもマナーのひとつです。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

食事の挨拶



姿勢



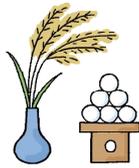
スマホは見ない



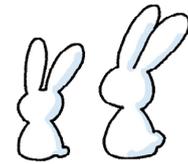
「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。



がつ こんだてしょうかい 9月の献立紹介



・9日(月)【重陽の節句の行事食】

9月9日は重陽の節句です。桃の節句や端午の節句と同じように中国から伝わりました。菊の花が美しい季節であることから「菊の節句」とも呼ばれ、不老長寿や繁栄を願う行事です。食用菊を使った「菊花にびたし」を作ります。



・17日(火)【十五夜の行事食】

昔の暦で8月15日を十五夜といい、お月見をする風習があります。今年は9月17日にあたります。秋の空は澄んでいて、一年で一番きれいな月が見られます。お月見をするときは、満月に見立てたお団子をお供えします。給食では、月に見立てた白玉団子で『みたらしだんご』を作ります。



・19日(木)【食育の日 東京都の郷土料理】

今月は東京都の郷土料理、『深川飯』と、東京都の食材『小松菜』と『東京都八丈島のトビウオ』を使ったメニューです。

・24日(火)【お彼岸】

お彼岸の時季に咲く“秋の花”をイメージしたごはんです。

・26日(木)【旬の「戻りかつお」】

かつおには、春と秋の2回の旬があります。春のかつおは「初鰹」、秋のかつおは「戻り鰹」と呼ばれます。

・30日(月)【都民の日 前日】

10月1日は都民の日です。学校はお休みなので、30日に「東京牛乳」と「東京のナス」を使ったメニューです。

きゅうしょくしつ 給食室

から

夏休みの間、給食室では消毒や釜点検など長期休業のときにしかできない作業を行いました。食器も傷んだものは入れ替えてあります。枚数に限りがありますので、割らないように注意して丁寧に扱ってほしいと思います。尚、各クラスの配膳台や配膳台カバー、牛乳パック用カゴなどは支援員の先生方が洗ってくださいました。ピカピカです。

夏休み明けからも引き続き、安全・安心の給食を提供してまいりますので、ご協力の程、どうぞよろしくお願いいたします。

1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう



朝食を食べよう



トイレに行こう



行ってきまーす!