



9月給食だより

令和2年8月26日(水)
清瀬市立清瀬第十小学校
校長 大谷 憲司
栄養士 相原 亜弥

「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが、来月末に秋のお彼岸を迎え、少しずつ秋らしさを感じられるようになりました。給食も夏の料理から、秋の食材を使ったメニューへと変化していきます。2学期も子供たちが元気いっぱい過ごせるように、栄養と愛情 たっぷりの給食を作りたいと思います。

秋の行事食・食べ物を知ろう!

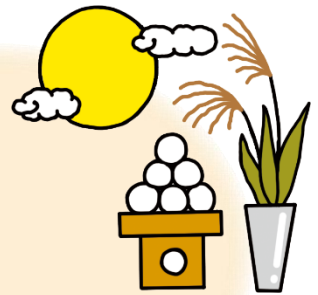
重陽の節句

9月9日に行います。桃の節句(3月3日)や、端午の節句(5月5日)と同じ五節句の1つですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」ともいわれ、菊の花を浮かべた菊酒を飲んで、長寿を祝う日です。給食でも、食べられる菊の花(食用菊)を使った「菊入り酢の物」や、花を模した「菊花蒸し」を出します。



十五夜

旧暦の8月15日は「十五夜」。満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。「中秋の名月」ともいいます。「秋の真ん中に出る満月」という意味で、これは昔の暦では7~9月が秋とされたため、8月が秋の真ん中になるということです。今年(2020年)の十五夜は10月1日になります。給食では「お月見団子汁」などを出します。



戻りがつお

かつおの旬は春と秋です。春の「初がつお」は脂が少なくさっぱりとした味わい。秋に脂をたっぷり蓄えて南下して戻ってくる「戻りがつお」は今頃から旬です。給食では生のまま出せないで「竜田揚げ」などにして味わいます。



なし・ぶどう・かき・りんご

くだものがおいしい季節です。給食ではなかなか毎日出せませんが、ご家庭で秋の味覚をたっぷり楽しんでください。



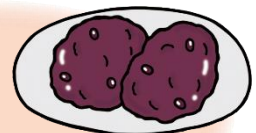
さつまいも

さつまいもは食物繊維とビタミンCが豊富で、おはだもおなかきれいにしてくれます。



おはぎ

お彼岸に作ります。春のお彼岸はぼたんの花にかけて「ぼたもち」、秋は萩の花にかけて「おはぎ」と呼び分けるという説もあります。



給食では9/18に、手作りのおはぎを作ります。きな粉味とごま味、全部で約1300個です。感謝していただきましょう。

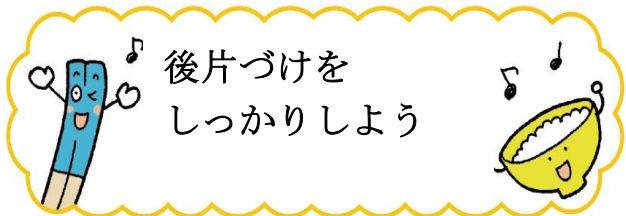
見直そう！ 夏休み明けの生活習慣

夏休みが終わって、学校では日に焼けた子供たちの笑顔が輝いています。
 夏休みの間は、規則正しい生活を送ることができましたか？なんとなく休みモードがぬけない人は朝ごはんを食べることから始めてみましょう。

朝ごはんを食べると



朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。



今月の給食目標です。
 牛乳パックも引き続き、コンパクトにたたみましょう。



心を込めて給食の片づけ

感謝の気持ちを持っていないに片づけをしよう

