



令和3年度
9月号
清瀬市立清瀬第七小学校

(毎月19日は食育の日)

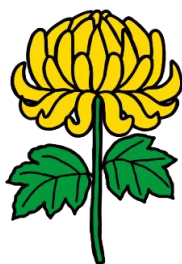
「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが、少しずつ秋らしさが感じられるようになりました。給食も夏の料理から、秋の食材を使った献立へと変化していきます。

2学期も子供たちが元気いっぱい過ごせるよう、栄養と愛情がたっぷりの給食を作っています。

秋の行事食・食べ物を知らおう!

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)と同じ五節句のひとつです。「菊の節句」とも呼ばれ、菊酒を飲み、無病息災や長寿を願いました。給食では食べられる菊の花(食用菊)を使って、「菊花びたし」をだします。



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「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。今年は十五夜は9月21日です。給食では「みたらし団子」をだします。



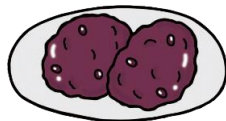
ぶどう・なし

くだものがおいしい季節です。給食では3日に清瀬産のぶどう、28日に梨がでます。



おはぎ

秋分の日を中日にして前後7日間を「彼岸」と呼びます。この時期にご先祖さまをしのび、敬います。そこでお供えをするのがおはぎです。給食では24日にきなこ黒ごまの「おはぎ」がでます。



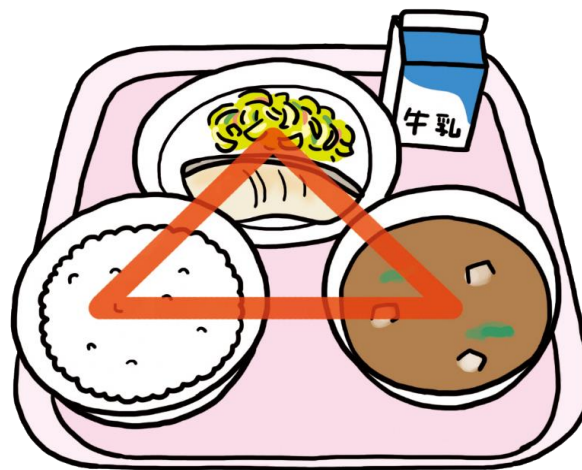
食べて応援! 国産農水産物販路多様化緊急対策事業

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、国産の魚や肉等の消費が減少しています。生産者とそれにかかわる方々を応援するため国の対策支援で、9月17日(金)に国産の真鯛が届きます。給食でおいしくいただきます。

9月17日(金) 献立 「真鯛の揚げ煮」



三角食べ、していますか?



ばっかり食べはやめようね

1つのものばかり食べる「ばっかり食べ」をして食べ残すと、栄養にかたよりがでます。また選んだり、避けたりして食べているように見え、作った人や一緒に食べている人を、いやな気持ちにするので、やめましょう。

三角食べとは

ご飯、汁物、おかずと三角形をかくように、いろいろなものを順番に少しずつ口にします。栄養がかたよりにくく、味わいも豊かになります。