



令和4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。

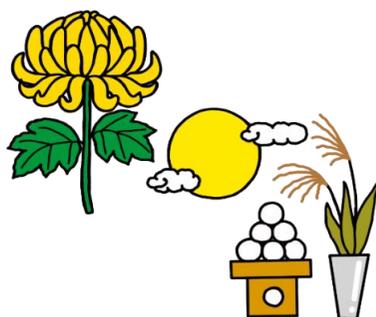
秋の行事食・食べ物を知ろう!

重陽の節句・十五夜

9月9日は「重陽の節句」で、桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)とおなじ五節句のひとつです。別名は「菊の節句」といい、菊酒を飲み、無病息災や長寿を願いました。

翌日の9月10日は「十五夜」です。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。

重陽の節句や十五夜にちなみ、9月9日の給食は食べられる菊(食用菊)を使った「菊花びたし」と「みたらし団子」を作ります。



ぶどう・なし

くだものおいしい季節です。給食では5日に梨、7日には清瀬産のぶどうがです。

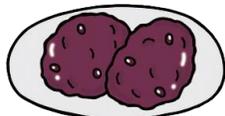


おはぎ

秋分の日を中日にして前後7日間を「彼岸」とよびます。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22日にきなこ黒ごまの「おはぎ」がです。



日本の食生活の知恵を知ろう! ~敬老の日~

長寿の国、日本。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先はこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。とくにご飯を中心に、魚介類、野菜、海藻をよく食べる日本料理は今、そのヘルシーさで世界から注目されています。

<p>「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知りましょう。</p>	<p>ま 豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。</p>	<p>ご ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。</p>	<p>わ わかめなどの海藻類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。</p>
<p>や 野菜。四季折々に旬のおいしい野菜をいただきます。ビタミンや食物繊維の宝庫です。</p>	<p>さ 魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。</p>	<p>し しいたけなどのきのこ類。これからおいしくなりますね。食物繊維、そしてうま味成分が豊富です。</p>	<p>い いも類。意外に低カロリーで、食物繊維やビタミンC、無機質(ミネラル)も多く、ヘルシーな食材です。</p>

清瀬産の野菜と果物をいただきます。

ぶどう ブルーベリー ねぎ ピーマン なす