



令和5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きます。

秋の行事食・食べ物を知ろう!

重陽の節句

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)と同じ五節句



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。

9月8日の給食では、食べられる菊(食用菊)が入った

あえもの、「菊花びたし」が登場します。

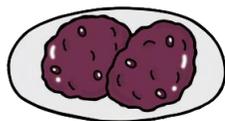
おはぎ

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27日にきなこ黒ごまの「おはぎ」がです。



ぶどう・ブルーベリー

くだものがおいしい季節ですね。給食では1日にぶどう、20日は清瀬のブルーベリーを使った「手作りブルーベリージャム」、26日には梨が登場です。



十五夜

旧暦の8月15日は「十五夜」、

満月を見ながら、秋の収穫を感謝する日です。「中秋の名月」ともいいます。

29日の十五夜の日に、「手作りみたらし団子」を作ります。



出典；食育フォーラム

後片付けをきちんとしよう!

給食を食べ終わった後の片付けはできていますか?

みなさんがきれいに後片付けをすると、給食室の調理員さんのお仕事はかどります。

また作っている人への感謝の気持ちの表れでもあります。

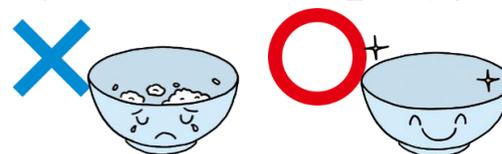
後片付けも食事の一部です。意識をして、きれいに片付けましょう。

たべのこしはないかな?

- 残したものは、入っていたところにもどす。



- 食器をピカピカにして返してね。



- 食器は、大きさや向きをそろえてね。



- 大きさをそろえないと、運ぶときにグラグラして危ないよ。



スプーンやはしも、向きをそろえてね。

配膳台の後片付けをしましょう



- こぼしたものを片付け、きれいな台ふきんでふきとり、配膳台をきれいにしましょう。

おうちでも後片付け



- 給食の時だけではなく、おうちでも食器を片付けたり、洗ったりするお手伝いができるといいですね。

9月の清瀬産



ぶどう ブルーベリー たまねぎ ピーマン なす