

9月 給食だより



荒川区立第四峡田小学校
令和8年9月1日
校長 川上 晋
栄養士 酒泉 広子

夏休みが明けましたが、まだ暑い日が続きそうです。子供たちの生活リズムを整えて、2学期も元気に過ごせるようにお願いします。

☆残暑を乗り越える食事の工夫☆

夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみるとよいです。

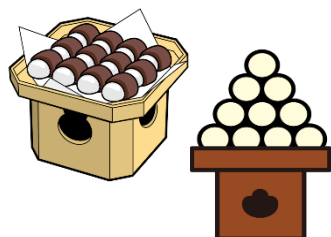
しょうりょう 少量でもバランスよく食べる  しゅしゅく しゅさい ふくさい 主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。	つめ めん 冷たい麺は具たくさんにする 	さん み 酸味やスパイスを利かせて食欲アップ 	あた の もの しる もの 温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる 
---	--	--	--

☆お月見について☆

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされてきました。特に旧暦で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月は「中秋の名月」と呼ばれ、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。お月見には、団子の他に里芋をお供えします。これは、この時期に里芋が収穫されるためで、中秋の名月は「芋名月」とも呼ばれます。



〈十五夜の行事食〉



お月見団子

満月に見立てた丸い形の他、関西では里芋の形のお月見団子も作られています。



きぬかつぎ

里芋を皮付きでゆでてたり蒸したりして作ります。

☆9月の目標…規則正しい食生活をしよう☆



9月の給食目標は、「規則正しい食生活をしよう」です。夜更かしや朝寝坊が続いていると、日中の体調不良を招いたり、脳や心にも影響を与えたりするといわれています。早寝・早起き・朝ご飯の食習慣を心掛けましょう。



2年生 どうもろこしの皮むき体験

7月3日(金)、2年生がどうもろこしの皮むき体験をしました。子供たちは事前に学校司書の先生から紹介された「どうもろこし ぬぐぞう」を読み、葉っぱの服をバリバリとぬいでいく、どうもろこしの皮むきに興味をもっている様子でした。授業の中で、栄養士がどうもろこしの匂が夏であることや、ひげ(めしべ)の数が粒(実)と同じであることについて伝えました。農家さんからは、子供たちの背より高いどうもろこしの実物が届き、自分の背と比べてみたり、どうもろこしがどこに実っているか探したりしている子供たちの様子が見られました。

ワークシートでは、「ひげがふわふわして気持ちよかった。」「むいていると、皮の色がどんどんうすくなっていきました。」「みんなのきゅうしょくをつくるのがたいへんな気持ちがつたわってきた。」など、様々な発見や感想が書かれていました。これからも、食に関する体験活動を通して、子供たちに食に興味をもってもらいたいと思います。

☆9月の献立について☆

11日(金)四峡小開校記念日献立

9月13日は第四峡田小学校の開校記念日です。当日は、「めでたい」にちなんで「たいめし」を提供します。しっかり食べて、四峡小の100周年をお祝いしましょう。

16日(水)スマイルパーティー献立

スマイルパーティーの行事に合わせて、お楽しみ給食をいただきます。特製スパイスで味付けしたスパイシーチキンを提供します。マカロニスープのマカロニはいつもと違う形をしています。お楽しみに。

25日(金)十五夜献立

十五夜にちなんで「お月見団子」を手作りします。かぼちゃのペーストを練りこんで、中秋の名月に見立てた団子を作ります。給食室特製のみたらしのたれをかけて提供します。