

給食だより

9月

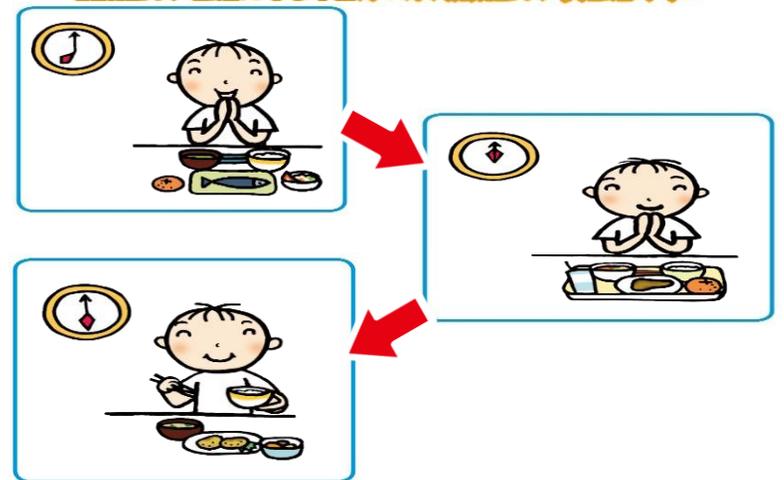
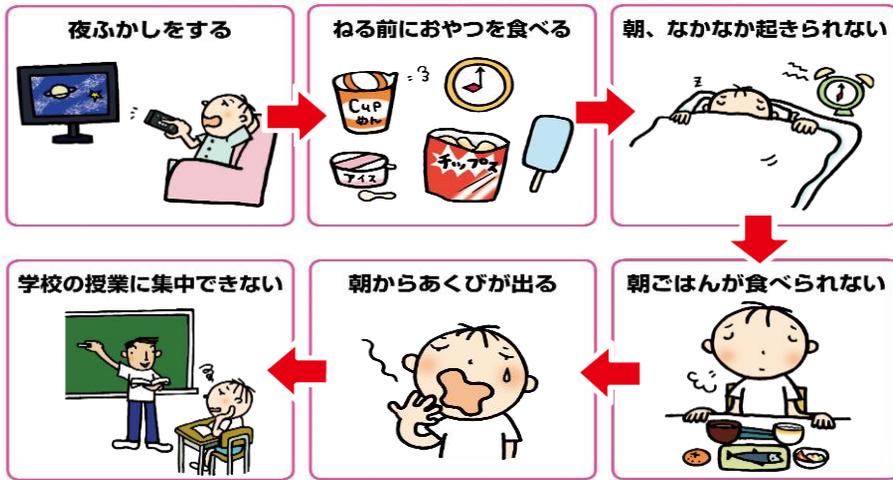
9月の目標

食事と健康について
意識を高めよう

2学期が始まりました。しばらくはまだ残暑が続きます。朝、昼、夕の3食をしっかり食べ、「早寝・早起き」など生活のリズムを整え、元気に学校生活を再スタートしましょう。朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活にリズムが戻ってきます。早速、早起きして朝ごはんをしっかり食べることから始めてみましょう。

生活のリズムは規則正しい食生活から

規則正しい生活にもどす秘けつは、規則正しい食生活です!



食器をきれいにならべて食べよう

食器の並べ方や料理の位置は、右利きの人を基準に食べやすいように、また作った料理も一番きれいに見えるように考えられています。給食でもお皿やはしの位置などに気をつけて食べるようにしましょう。左利きの方は、ご飯茶わんとおわん、はし先の位置を変えると食べやすくなります。



おかずは奥に置く。
皿の上の料理の盛り付けは献立によっても違うので、給食時間に配るおたよりで確認する。

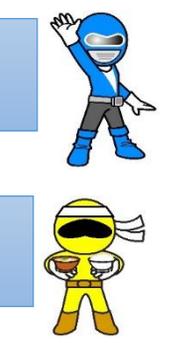
主食のご飯は左側に置く。



基本の配膳

汁物や牛乳などは右側に
まとめておくとよい。

はしの先はご飯の方(左)に
向け、きちんとそろえて置く。



9月9日は「重陽の節句(ちょうようのせっく)」です。

「重陽の節句」は、3月3日の「桃の節句」、5月5日の「端午の節句」と同じ5節句のひとつで季節の節目を祝う日本の伝統行事です。重陽の節句は、健康や長寿を願う日です。この日は、秋の味覚「栗」「なす」「菊」を味わいます。給食では、栗ご飯と菊の酢の物が出ます。



9月16日は給食試食会です。

PTA主催の給食試食会を実施させていただきます。当日は、学校給食の食事内容や衛生面についての話や試食があります。メニューは、子供たちがよく食べてくれる魚のご飯料理「いわしのまぜごはん」「和風サラダ」「いなか汁」「りんごゼリー」となっています。実際に調理に携わっている調理員さんからも調理のポイント等の話もあります。

当日は、どうぞよろしくお願いいたします。



令和7年7月主な使用食材 しょうが(高知) にんにく(青森) じゃがいも(千葉・茨城) にんじん(青森・千葉) さつまいも(千葉) かぼちゃ(茨城) えのき(長野) ねぎ(茨城) れんこん(茨城) まいたけ(新潟) こねぎ(静岡) きゅうり(秋田) ほうれんそう(群馬) ごぼう(青森) 大根(青森) きゅうり(埼玉) にがうり(栃木) 玉葱(兵庫・香川) しめじ(長野) 小松菜(埼玉・群馬) もやし(栃木) キャベツ(群馬・長野) じゃがいも(茨城) ブロッコリー(長野) じゃこ(インドネシア) しらす(兵庫) ホキ(ニュージーランド) たこ(アメリカ) きす(タイ) いか(ペルー) たら(北海道) 鶏肉(宮崎・岩手) 豚肉(群馬) 牛乳(千葉)