

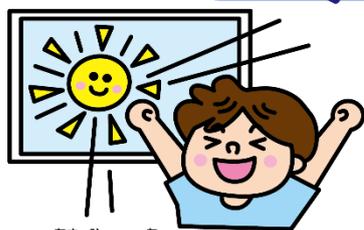


給食だより 9月号

令和 5年 9月 1日
江戸川区立平井西小学校
校長 藤澤 優子
栄養士 兼岡 沙弥香

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、何となく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因です。2学期の学校生活を元気に送れるように、規則正しい生活を心掛けましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう



朝食を食べよう



トイレに行こう



行ってきまーす!

今月の給食目標は、

「身支度をきちんと整えよう！」です。



給食当番の時、白衣・ぼうしを身に付ける意味を知っていますか？給食室では、調理員さんが毎日きれいな白衣を着て、かみの毛が出ないようにぼうしをかぶり、衛生に気を付けて給食を作っています。そうやって作られた給食が、きれいな状態でみんなの口が届くように、給食当番がきちんと身支度をしてから給食を配ることが、みんなのためにととても大切です。

給食当番は白衣とぼうし、マスクをつける



給食当番は、白衣とぼうし、マスクをつけてお仕事をします。白衣とぼうしは、かみの毛やゴミ、ほこり、ウイルスなどが給食に落ちないようにするために着替えます。マスクは、つばやせき、くしゃみとっしょにウイルスがとびちるのを防ぎます。



9月の給食について

☆世界の料理献立～カナダ～（9月6日）



カナダ名産のメープルシロップを使った「メープルトースト」と、サーモンが入った「サーモンシチュー」が登場します。

カナダの国旗には、メープルの葉が描かれ、国のシンボルにもなっています。また、サーモンは西海岸のバンクーバーでは、名物の一つです。



☆重陽の節句（9月8日）

※給食では、1日早い9月8日に重陽の節句にまつわる献立を提供します。

重陽の節句は、五節句の一つです。おめでたい数とされる陽数(奇数)のうちで、一番大きい数である9が重なることから、9月9日はとても縁起のよい日とされています。この日に菊の花をうかべたお酒を飲んで、長生きを祈ります。現在はあまり聞きなれない人が多いかもしれませんが、江戸時代にはお城で盛大にお祝いしていたそうです。給食では、菊の花が入ったすまし汁が登場します。

「菊の節句」とも
いわれます。



☆十五夜献立（9月29日）

十五夜に現れる月は一年の中で一番きれいな月とされています。十五夜の日には、すすきをかざり、月見団子や里芋料理などをお供えして、お月さまをおがみ、収穫を祝います。給食では、里芋を使った「里芋の煮物」と、満月を表した白玉団子が入った「お月見汁」が登場します。ぜひ、夜はおうちの人と一緒に、十五夜のきれいな月をながめてみてください。

月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。



里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいいます。里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。



きぬかつぎ

