

9月給食だより

令和 5年 9月 4日
江戸川区立大杉第二小学校
校長 笠井 三恵子
栄養士 佐々木 真澄

夏休みが終わり、2学期が始まりました。2学期は、夏から冬に季節が変わっていきます。行事もたくさんありますので、給食も楽しみにしてください。

今月の目標

規則正しい食生活をしましょう！

しばらくは暑い日が続きます。休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。そんなときは、

- ①早起きをする ②朝日を浴びる ③朝食を食べる

をしてみましょう。体内時計をリセットして生活の良いリズムが身につき、元気に1日をスタートできますよ。



朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



朝ごはんをきちんと食べないと...

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつの食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



9月1日
防災の日



「もしもの時」に備えましょう

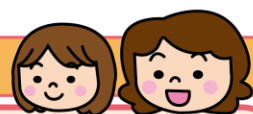


ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



家庭で備えておきたいもの



みず

水



ひとり1日
3Lが目安
です。



しよくりょう ひん

食料品



こめ かんぶつ ぼ ぞんせい
米や乾物など、保存性の
高い食品を多めに買い置
きましょう。



さいがい じ しよく しよく
災害時には、主食・主菜・
副菜となる食品を
そろえておきましょう。



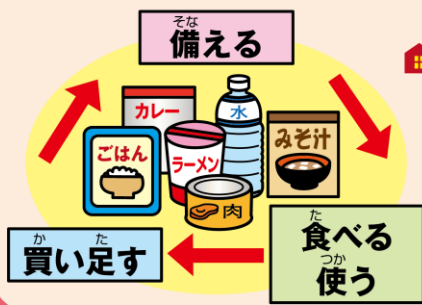
カセットコンロ・
カセットボンベ



ボンベは1週間当たり
1人6本程度です。



そな 備える



あま もの た な
甘い物や食べ慣れている
お菓子は、不安な気持ち
を和らげてくれます。



不老長寿を願う 重陽の節句

きくりょう 菊料理



9月9日は五節句の一つ「重陽の節句」です。旧暦では菊の花が咲く時期で、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気（病氣や災難など）を払い、長寿を祈る風習があります。給食でも和え物に菊の花を使います。



きく か しゆ 菊花酒



しょっき 食器をきれいに並べて食べよう!

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。給食でもご飯茶わんや汁物のおわん、おかずの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。

きほん はいぜん 基本の配膳

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サンプルケースや配膳図で確認する。

汁物や牛乳などは右側にまとめておくとうい。

主食のご飯はひだりがわお左側に置く。

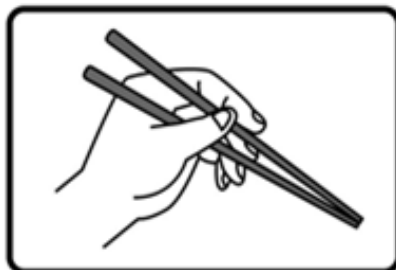


はしの先はご飯の方(左)に向け、きちんとそろえて置く。

★おはしを正しく持つ練習をしてみよう!



ひだり ひと も かた 左ききの人の持ち方



静岡県中部地方の月見団子 ① 02=1 ② 03=2 ③ 04=3 ④ 05=4 ⑤ 06=5 ⑥ 07=6 ⑦ 08=7 ⑧ 09=8 ⑨ 10=9 ⑩ 11=10 ⑪ 12=11 ⑫ 13=12 ⑬ 14=13 ⑭ 15=14 ⑮ 16=15 ⑯ 17=16 ⑰ 18=17 ⑱ 19=18 ⑲ 20=19 ⑳ 21=20 ㉑ 22=21 ㉒ 23=22 ㉓ 24=23 ㉔ 25=24 ㉕ 26=25 ㉖ 27=26 ㉗ 28=27 ㉘ 29=28 ㉙ 30=29 ㉚ 31=30 ㉛ 32=31 ㉜ 33=32 ㉝ 34=33 ㉞ 35=34 ㉟ 36=35 ㊱ 37=36 ㊲ 38=37 ㊳ 39=38 ㊴ 40=39 ㊵ 41=40 ㊶ 42=41 ㊷ 43=42 ㊸ 44=43 ㊹ 45=44 ㊺ 46=45 ㊻ 47=46 ㊼ 48=47 ㊽ 49=48 ㊾ 50=49 ㊿ 51=50 ㋀ 52=51 ㋁ 53=52 ㋂ 54=53 ㋃ 55=54 ㋄ 56=55 ㋅ 57=56 ㋆ 58=57 ㋇ 59=58 ㋈ 60=59 ㋉ 61=60 ㋊ 62=61 ㋋ 63=62 ㋌ 64=63 ㋍ 65=64 ㋎ 66=65 ㋏ 67=66 ㋐ 68=67 ㋑ 69=68 ㋒ 70=69 ㋓ 71=70 ㋔ 72=71 ㋕ 73=72 ㋖ 74=73 ㋗ 75=74 ㋘ 76=75 ㋙ 77=76 ㋚ 78=77 ㋛ 79=78 ㋜ 80=79 ㋝ 81=80 ㋞ 82=81 ㋟ 83=82 ㋠ 84=83 ㋡ 85=84 ㋢ 86=85 ㋣ 87=86 ㋤ 88=87 ㋥ 89=88 ㋦ 90=89 ㋧ 91=90 ㋨ 92=91 ㋩ 93=92 ㋪ 94=93 ㋫ 95=94 ㋬ 96=95 ㋭ 97=96 ㋮ 98=97 ㋯ 99=98 ㊰ 100=99

てんてん

じゅうごや 十五夜 3 択 クイズ



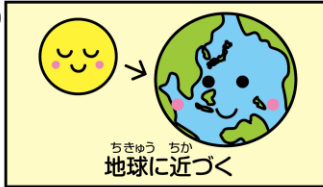
Q1

じゅうごや つき み 十五夜にお月見をするのは、月が1年で1番どうなるからでしょう？

①



②



③



Q2

じゅうかく かんしゃ そな 収穫に感謝してお供えする月見団子は、何から作られているでしょう？

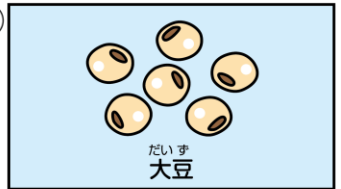
①



②



③



Q3

ぜんこく つき み だん こ 全国にはいろいろな月見団子がありますが、月見団子ではないものはどれでしょう？

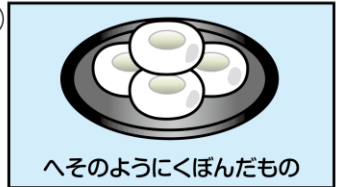
①



②



③



Q4

じゅうごや そな 十五夜にお供えする「きぬかつぎ」という料理には、どのいもを使うでしょう？

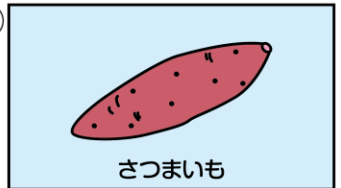
①



②



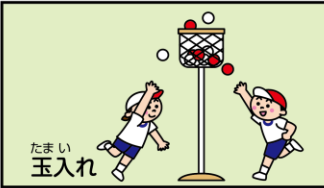
③



Q5

じゅうごや か こ し ま け ん む か し お こ な ぎょうじ 十五夜に、鹿児島県で昔から行われている行事はなんでしょう？

①



②



③

