



# 9月給食だより

令和6年9月2日  
江戸川区立大杉小学校  
校長 藤田 暁美  
栄養士

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

## お月見を楽しんでみませんか？



秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。

ねん じゅうごや  
2024年の十五夜は、  
9月17日です。

また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月に見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。

## 9月の給食目標 手洗い、マスクを正しくしよう！

給食準備をする前は、手洗いを必ずしてから給食をもらいに行きます。指の間もよく石けんで洗ってから、ハンカチでふきましょう。コロナウイルスやインフルエンザ等感染症も流行っているので、休み時間の後などこまめに手洗いを行いましょう。

マスクは、給食当番の際は必要になります。鼻までしっかりつけましょう。マスクを忘れた際には学校のものを使用していますが、数が限られています。学校のものを使用した際は、ご家庭から新しいものを持参していただければと思います。ご協力を  
お願いいたします。

### 正しい手洗い方法を確認しよう

<p><b>1</b> 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする</p>	<p><b>2</b> 手の甲を伸ばすようにこする</p>	<p><b>3</b> 指先、爪の間を念入りにこする</p>	<p><b>4</b> 指の間を洗う</p>
<p><b>5</b> 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う</p>	<p><b>6</b> 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る</p>	<p>洗い残しの多い〇部分は念入りに！ 爪はあらかじめ短く切っておきましょう</p>	

# 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。今回は栄養バランスを意識するポイントを紹介します。

## ● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)  
ごはん、パン、めん類

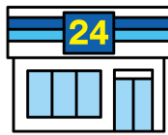
**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)  
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)  
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

**牛乳・乳製品**

**果物**



習い事等でコンビニを利用することが多いと思います。コンビニでも選び方ひとつでバランスのとれた食事になります。

## ● コンビニで買う場合（例）

給食の組み合わせも参考にしてください。

**主食**：おにぎり、そば、パン

**主菜**：冷ややっこ、焼き魚、からあげ、ゆで卵

**副菜**：サラダ、スープ、煮物

★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせあったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

**冷やし中華**：中華めん（主食）、ハム・卵（主菜）、きゅうり・トマト（副菜）

**卵サンド**：パン（主食）、卵（主菜）

副菜を追加！

★ 市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



## 1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安

小学生（低学年／中・高学年）  
1.5g 未満 / 2g 未満

中学生  
2.5g 未満