



令和4年9月5日
座間市立中原小学校
校長 田中 恵子
栄養士 米田 利江

9月 給食だより



NO.5



夏休みが終わり2学期が始まりました。どのような夏休みでしたか？ 沢山の思い出もできたでしょうか？ 夏の疲れもでるころですが、毎日元気に過ごすために、早寝、早起きをして、3食しっかり食べて規則正しい生活のリズムをととのえることが大切です。

もう一度生活習慣を見直してみましょう。

元気に 生活リズムをととのえよう すごすために



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

9月1日は「防災の日」です

災害に備えましょう

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち



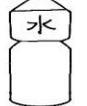
【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 【副菜】**
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



【果物・菓子】

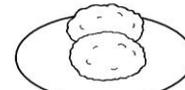
- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート
- 【飲料】**
- 水
- 茶
- ジュース
- 【調味料】**
- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ



秋のお彼岸は9/20～9/26です

クイズ 秋の彼岸に供えるものは？

- ① おはぎ
- ② 草もち
- ③ 鏡もち



正解は①です。秋の彼岸には秋の花が咲くのでおはぎといいますが、おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといいますが、

【給食時間】引き続き新型コロナウイルス感染症対策を！

- ◎給食前に、石けんで手を洗う。
- ◎食べる直前にマスクをはずしたら、給食袋に入れて、落とさないようにする。
- ◎給食当番は、できるだけ少ない人数で配膳する。
- ◎配膳がはじまったら、用事のない人は静かに席に座って待つ。
- ◎給食の時間も、机は班にせず、前を向いて食べる。
- ◎マスクを外したら、おしゃべりせず、静かに食べる
- ◎片付けは、班でまとめず、自分で。
- ◎歯磨きする人は、飛沫による感染を防ぐため、密集をさけて行う。口をゆすぐだけでもいいですが、周りに飛ばさないようにしましょう。おうちでしっかり歯磨きを続けてください。

いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。

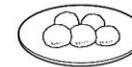
地域によって違う 月見だんごいろいろ

十五夜に供える月見だんごは、地域によって違いがあります。関東風は丸い形をしています。関西風は先をとがらせた紡錘形という形をしていてあんを巻いたものです。静岡県の一部では、だんごを平らにして真ん中をへこませたへそもちをつくり、あんと一緒に食べます。

関東風

関西風

へそもち



2学期の給食が9月1日（木）からはじまりました。まだまだ暑い給食室ですが、子供たちの「おいしい！の顔」をたくさん見ることができるよう、今まで同様、安心・安全・おいしい給食を作ってまいります。

今学期もよろしくお願ひします。

栄養士・調理員一同