8・9月給食だより

志木市立宗岡小学校
令和５年８・９月号

まだまだ暑いですが、秋は読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、そして**食欲の秋**ですよね！

ぜひ食べ物からも秋を感じて季節を楽しんでください。

そして、夏休みが終わり、2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごせましたか？

毎日元気に過ごせるよう、しっかり食べてエネルギーを体に入れましょう。

十五夜(じゅうごや)ってなぁに？？

十五夜(じゅうごや)とは旧暦の８月１５日の『中秋の名月』のことです。この日は月見をすることと同時に秋の豊作を願い、収穫を感謝する日でもあります。そして秋の真ん中に出る満月、の意味もあります。

お月見では月見団子を供えて作物の収穫に感謝し、これから実るものに対しては豊作を祈ります。

今年は、9月29日です。この日の献立は、下記の通りです。

きんぴら寿司・さといもの味噌汁

あべかわ団子・牛乳

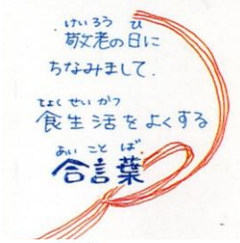
お楽しみに。

そして、夜空を見上げてみて下さい。一年で一番お月様がきれいに見える日です！

3年生　とうもろこしのかわむき体験をしました。

７月の給食にでたとうもろこしは3年生が皮をむいてくれました。

とうもろこしは皮をむいてから時間が経つと甘さが減ってしまいます。
給食の調理直前にむいてくれたとうもろこしはとてもあまく、おいしかったです。



まごわやさしい

みんなにもっと食べてほしい、日本で昔から食べられてきた食品の頭の文字を並べた合言葉。

『まごわ(は)やさしい』

まめ

豆や豆腐などの大豆製品はたんぱく質と食物繊維たっぷり！

ごま

ごまはビタミン、鉄分、食物繊維が豊富です。

わかめ

わかめやひじきなどは鉄分、ミネラル、食物繊維が豊富です。

やさい

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。

さかな

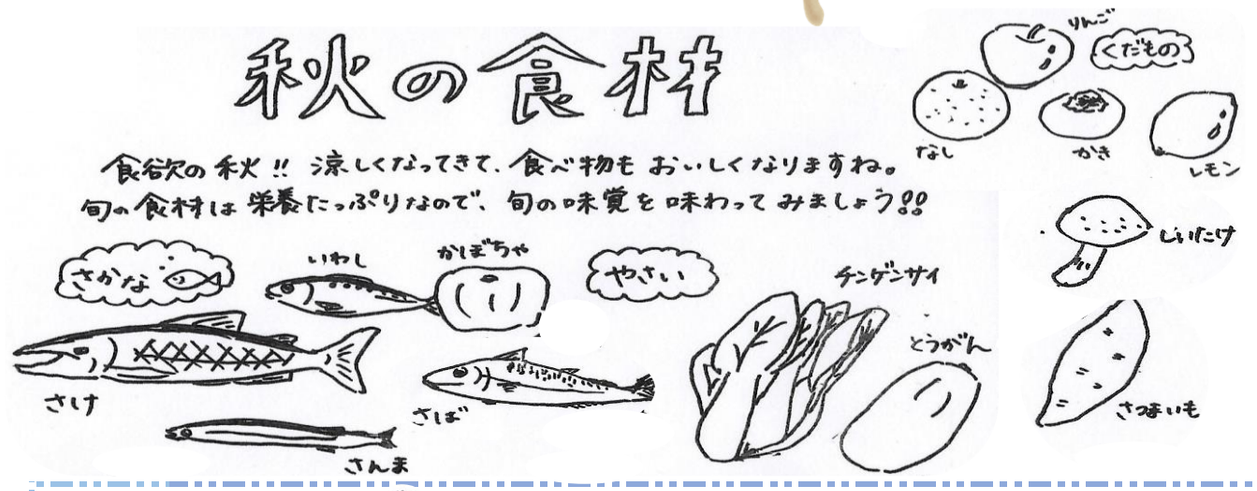
カルシウムが豊富で体に良い脂も多いです。

しいたけ

きのこ類は免疫力を高めてくれます。

いも

芋類はビタミンや炭水化物が豊富です。



～栄養士のひとりごと～

9月1日は防災の日です。毎日何事もなく過ごせることがあたりまえだと思っていませんか？地震などの大きな災害が来ても慌てないよう備えておきましょう。

非常食や缶詰等を備蓄食として備えておくことは大切ですが、賞味期限はチェックしてくださいね。最近の缶詰はとてもおいしいので、普段の食事にも取り入れやすいと思います。旬の時期に作っているものが多いので栄養もしっかり含まれています。私は大学生の時の実習で缶詰を作ったことがあります。自分で作ったのでもったいなくて、賞味期限ギリギリまで大切にとっておきましたが、それはそれはおいしかったです！