

給食だより



平成 30 年 8 月 29 日
新宿区立落合第六小学校
校長 竹村 郷
栄養士 太田 晶 生



夏休み中は夜更かしや朝寝坊などをして生活リズムが乱れていませんか。
2学期が始まりましたので、朝から元気に一日を始められるよう、早寝早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べるように心がけましょう。

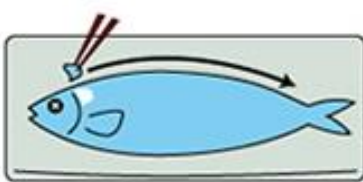


8・9月の献立について

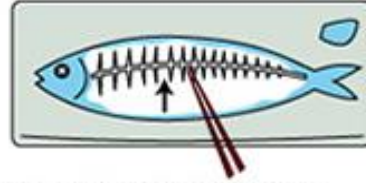


8・9月は、四季を彩る食の行事や、旬の食材がたくさんあります。
給食の献立にも、たくさんの秋の味覚や、行事食が登場しますので日程順にご紹介します。

- ★ 秋刀魚の旬の季節となりました。給食でも骨付きの焼き魚が登場します。
いろいろな掲示をしますので、上手に食べられるようにお家でも練習してみましょう。



骨にそって頭の方から食べます。



頭と骨をはずして端におきます。
裏地はひっくり返して食べないように。



身はきれいに食べ、骨などの残りは
端によせておきます。

◆ 8月29日（水）は4年1組のリクエスト給食が登場します

献立：発酵乳，豚骨ラーメン(煮豚)，野菜のゆかり和え，レモンスカッシュゼリー

◆ 9月13日（木）「給食試食会」の献立

献立：牛乳，チキンカレーライス，わかめとじゃこのサラダ，レモンスカッシュゼリー
今回の試食会では、今年の一年生が初めて食べたメニューを用意しました。

◆ 9月20日（木）【秋のお彼岸料理】

献立：牛乳，きのこうどん，かみかみ和え，きなこおはぎ

※「おはぎ」は秋の彼岸にお供えします。

ぼたもちは、牡丹の季節、春のお彼岸に食べるものの事で、あずきの粒をその季節に咲く牡丹に見立てたものです。一方、おはぎは、萩の季節、秋のお彼岸に食べるものの事で、あずきの粒をその季節に咲く萩に見立てたのが起源です。今回のおはぎはきな粉味です。お楽しみに。



◆ 9月25日（火）【十五夜の料理】

献立：牛乳，十五夜おこわ，沢煮椀，お月見団子

※お月見は、十五夜と十三夜に団子やススキを供えて、月を眺めて楽しむ行事です。

9月に収穫される芋をお供えすることから、「芋の名月」とも呼ばれています。

そのことにちなんで里芋が入った献立にしました。

今年の十五夜は9月24日です。「秋分の日」の振替休日ですので、25日に十五夜の料理を行います。



給食費の口座振替にご協力ください。

9月は18日が振替日です。

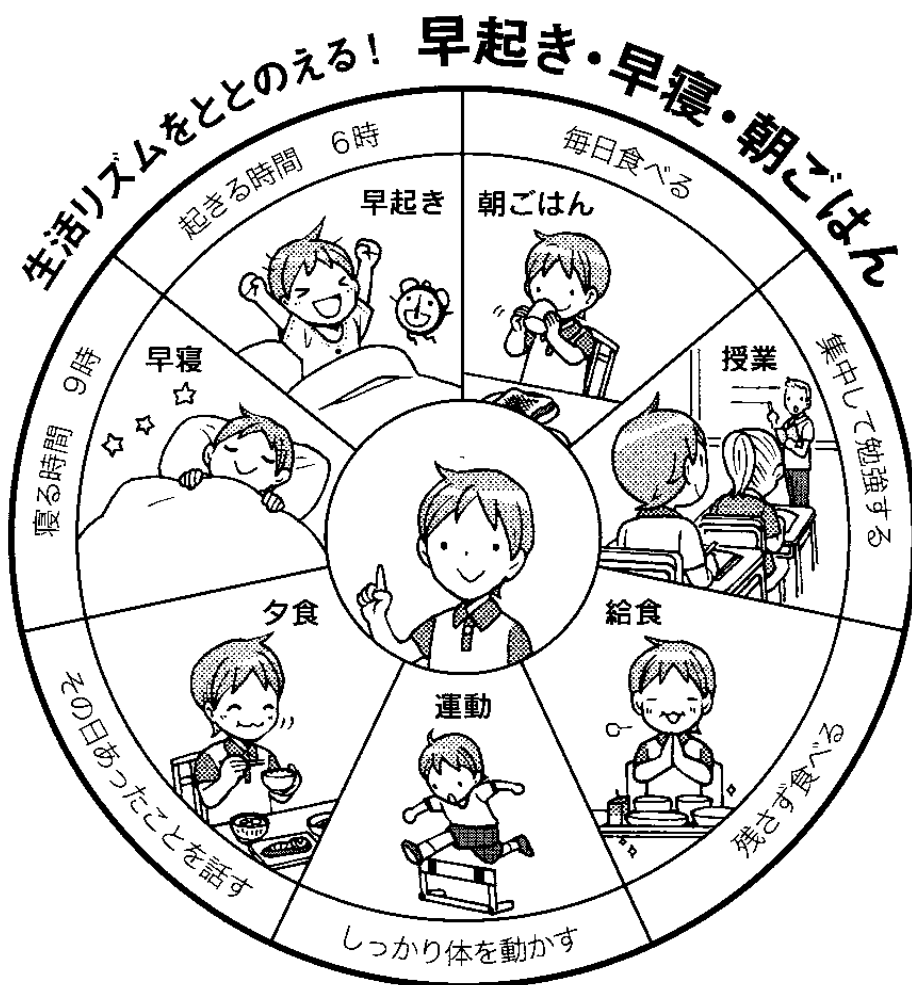
口座への入金準備は前日までにお願いいたします。



★納品状況や都合により献立内容が変更となることがあります。ご了承ください。



新学期になりましたが、まだ残暑が厳しい日が続いています。生活リズムをととのえるためには、早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。また、夜は早めに寝るように心がけて、十分な睡眠をとることが、健康な体や脳の発達に重要なので、実践してみましょう。



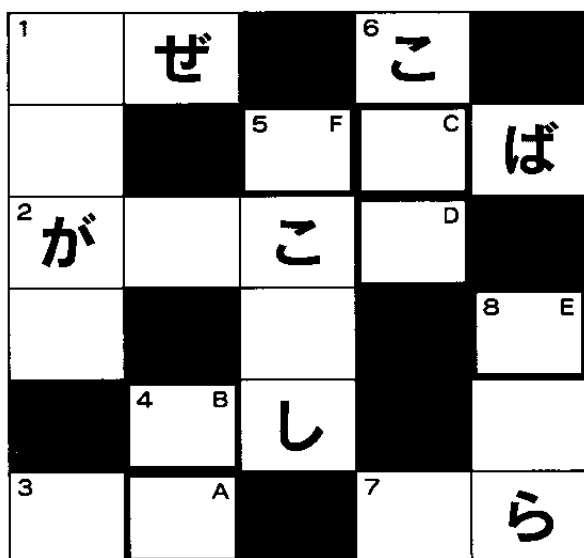
早起き 早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしていると、リズムがくずれてしまいます。

朝ごはん 朝ごはんは、元気に1日をスタートさせるために、とても大切な食事です。内容も、ごはんだけやパンだけではなく、卵料理などの主菜や野菜料理などの副菜も食べるようにします。

早寝 睡眠中には、成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。十分な睡眠時間をとるためにも早寝が大切です。

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう



タテのカギ

- 1 砂浜で拾ったよ。
- 4 おたまじゃくしがいるかな？
- 5 七夕の主役です。
- 6 老人。特に昔からのことをよく知っている人。
- 8 草が生えている広くて平らな場所。

ヨコのカギ

- 1 そよ〇〇が吹いている。
- 2 毎日、行くところ。
- 3 勝ち〇〇。
- 4 〇しの上にも3年。
- 5 英語でplazaといいます。
- 7 外で見上げてみよう。

A～Fの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A B C D E F

