

給食だより 9月号

令和5年9月1日
座間市立東原小学校
校長 栗林 祥子
発行者 桐生真理子



2学期のスタートです♪

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。どんな夏休みを過ごしましたか？今学期の給食もおいしく楽しく食べてくださいね。さて、暑さは続きそうですが、朝晩は涼しくなってきました。学校が始まり、生活リズムが変わって、体も心もつかれがたまりやすい時期でもあります。毎日寝る時間を同じにする、朝ごはんを食べるなどして、体の調子を整えていきましょう。

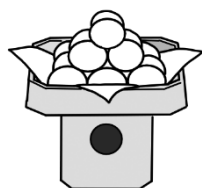


9月は『中秋の名月』です



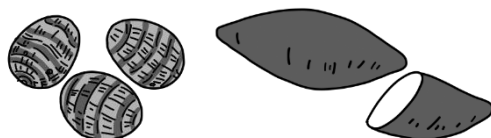
今年の中秋の名月は9月29日（金）です。中秋の名月とは、旧暦の8月15日の夜に見られる月のことをいい、はるか昔からお月見をして楽しまれています。今年は、ちょうど満月と重なります。秋の夜空を見上げてみてはいかがでしょうか？

お月見団子



お月見の時に供えられるお月見団子は、秋に収穫される作物への感謝の思いが込められています。

芋名月



中秋の名月は、里芋やサツマイモなどの芋が収穫される時期であることから、別名「芋名月」とも呼ばれています。

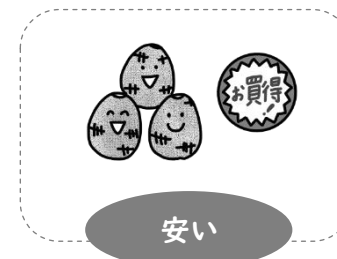
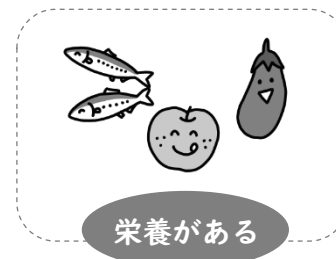


給食では、「十五夜（じゅうごや）献立」として、満月に見立てた「コロッケサンド」と「つきみ汁」が登場します♪

※給食だよりは、東原小学校のホームページでも閲覧可能です。

……旬の味覚を味わいましょう♪……

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことです。新鮮な旬の食材は、おいしい上に栄養価が高く、市場に出回る量が多いので、値段が安いという特徴があります。



秋に旬をむかえる食材



秋は新米、さんま、さつまいもや梨など、多くの食べ物が旬をむかえます。

町の八百屋さんや魚屋さん、スーパーマーケットには、このような秋の食材が多く並んでいることでしょう。お店に並ぶ食べ物を見て、秋ならではのものを見つけてみましょう。そして、旬ならではのおいしさをぜひ味わってみてください。

食育クイズ

今年、関東大震災（1923年9月1日）から100年の節目の年です。

9月1日は『防災の日』。

気づいたときに備えを進めていきましょう。

第1問 備蓄しておくといよい水は1人1日何Lでしょう？

- ① 1L ② 2L ③ 3L



第2問 災害時に伝言を録音できる「災害用伝言ダイヤル」。ダイヤル番号はどれでしょう？

- ① 110 ② 119 ③ 171



第3問 炊飯後に乾燥させることで長持ちするお米の名前はつぎのうちどれでしょう？

- ① アルファ化米 ② ベータ化米 ③ デルタ化米



第4問 2022年（令和4年）に食料や水を備蓄していると答えた人は何%でしょう？

- ① 30.8% ② 40.8% ③ 50.8%



