

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



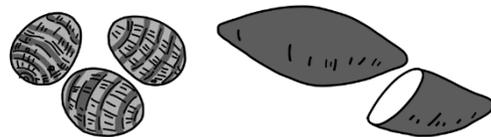
今年の中秋の名月は9月29日（金）です。中秋の名月とは、旧暦の8月15日の夜に見られる月のことをいい、はるか昔からお月見をして楽しまれています。今年は、ちょうど満月と重なります。秋の夜空を見上げてみてはいかがでしょうか？

お月見団子

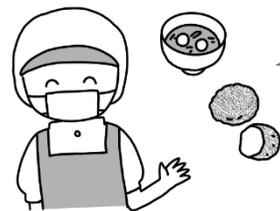


お月見の時に供えされるお月見団子は、秋に収穫される作物への感謝の思いが込められています。

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。

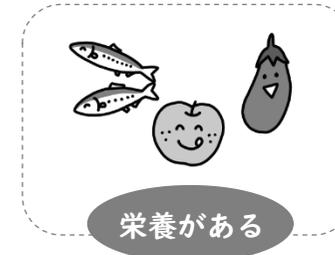


給食では、「十五夜（じゅうごや）献立」として、満月に見立てた「コロッケサンド」と「つきみ汁」が登場します♪

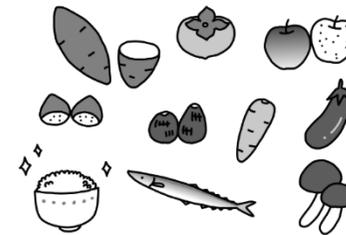
※給食だよりは、東原小学校のホームページでも閲覧可能です。

……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 備蓄しておくといくの水は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？

- 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%



