

今月の給食より

(9月9日「重陽の節句」)
※給食はありません

五節句のひとつ、重陽の節句では菊の花を飾ったり、菊酒を飲んだりして、無病息災や長寿を願う風習があります。給食では菊の花を使った混ぜ寿司を作る予定でした。ご家庭で菊を使ったお料理を作ってみてはいかがでしょうか。

・9月17日「敬老の日献立」

健康的な食生活には豆、ごま、わかめ、野菜、きのこ（椎茸）、芋などの食材を食べると良いとされています。その頭文字を取って「まご(わ)やさしい」と覚えることができます。この日は「まご(わ)やさしい」を全て使用した献立です。

・9月21日「十五夜献立」

この日はもち米を使用したもちもちの里芋ごはん、栗の入った秋らしい煮物、給食室で豆から煮たあんこで作るお月見だんごです。

・9月16日・29日「ぶどうの食べ比べ」

ぶどうは世界中の広い地域で生産され、様々な品種があります。9月の給食にはピオーネとシャインマスカットという品種のぶどうが登場します。

・9月29日「鯛めし(国産真鯛)」

(国産農水産物販路多様化緊急対策事業)
外食需要の減少に伴い、農畜水産物の流通量の減少及び単価の下落等の影響が出ています。農畜水産物の生産・供給体制の維持を目的として、本校の給食へ食材を無償で提供していただくこととなりました。

生活リズムを整えよう!

ながいようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



秋の風物詩 お月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日 は毎年変わり、今年は9月21日です。月見団子は、満月に見立てたまるかたちとこころおちいさい丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

地域によって違う? 月見団子

関西地方
里いものような形で、あんこを巻き付けてある。

愛知県名古屋市
里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。

静岡県中部地方
へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。

9月1日 防災の日

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

ホームページの毎日の給食写真 リニューアルしました!

日々の給食の写真を本校ホームページから見るができます。アップロードは1月単位で行っています。ご家庭で是非ご覧ください。

JINSHO × SCHOOL LUNCH



JINSHO × SCHOOL LUNCH



3/7/6



ホームページは
こちらからどうぞ

