9月 給食だより

令和５年８月２９日
調布市立染地小学校
校　長　大柳ひろみ
栄養士

長い夏休みが終わり，２学期が始まりました。
暦の上ではもう秋ですが，まだまだ残暑の厳しい日は続きそうです。この時期は，夏休みの疲れも重なって，不調を感じやすくなります。１か月後には，運動会もありますね。万全の体調で臨めるように，食事と睡眠を十分にとって，生活リズムを整えるように心がけましょう。

「もしもの時」に備えましょう　9月1日 防災の日

ここ数年，地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響でマスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが，災害が発生すると，被災地はもちろん，その他の地域でも流通が滞り，生活に必要なものが手に入りにくくなります。日ごろから，自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。
命を守るために，水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定して，電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や，行政などからの支援が届くまでに必要とされる，３日分～１週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

不老長寿を願う重陽の節句

９月９日は，五節句の一つ「重陽の節句」です。旧暦ではちょうど菊の花が咲く時期であったことから，「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで，邪気（病気や災難など）を払い，長寿を祈る風習があります。

≪給食費の振替について≫

９月の給食振替日は５日(火)です。未納となりませんよう，残高の御確認をお願いします。各学年の振替額は，以下のとおりです。

	１年生	２年生	３年生	４年生	５年生	６年生
振替額	4,450 円		4,650 円		4,850 円	

8･9月のこんだてより

１５日(金)　敬老の日“まごわやさしい”こんだて

敬老の日は，おじいちゃん・おばあちゃんに感謝を伝え，長寿を祝う日です。
長生きするためには，健康的な食生活が欠かせません。そこで，バランスの良い食事の合言葉として考えられたのが「まごわやさしい」です。どんな食材があげられているのでしょうか。当日のひとくちメモで紹介しますよ。

２２日(金)　秋分の日（二色おはぎ）

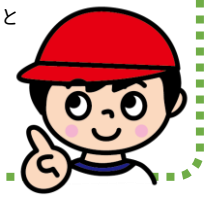
９月２３日は秋分の日です。この日と前後の３日を合わせた７日間を「お彼岸」といい，お墓参りをしてご先祖様に感謝を伝える行事です。お彼岸は，通常春と秋の２回行われますが，このうち，秋のお彼岸では，萩の花に見立てた「おはぎ」をお供えするそうです。この日はもち米を炊いて，おはぎを手作りしますよ。ごまときなこの２種類です。

２８日(木)　十五夜（里芋ごはん，あずき白玉）

十五夜は１年の中でも特に美しい月が見える日とされています。その美しさをたたえて，この日に見える月を「中秋の名月」といいますが，ちょうど里芋が収穫される時期であることから「芋名月」とも呼ばれるそうです。里芋を使ったごはんや，十五夜の定番でもあるおだんごのデザートが出ますよ。お楽しみに！

２９日(金)　運動会応援こんだて

９月３０日は運動会です！みんなが元気に当日を迎え，頑張ってきた成果を発揮できるように，本番前日は，給食室からの応援パワーをぎゅぎゅっと込めたカツカレーライスを作ります。「絶対**勝つ**ぞ！！」と気合が入りますよ！水分補給も忘れずに臨みましょう！！



お知らせ

７月から，染地小学校のホームページに新しいコーナーができました！
その名も「今日の給食」。毎日の献立や，調理の様子を紹介しています。普段なかなか見ることができない給食室の中をのぞくことができますよ。
「今日の給食はどんなふうに作っているのだろう？」「どんな機械を使っているのかな？」と思ったら，ぜひホームページを見てみてくださいね。