



9月給食だより

令和7年9月1日
調布市立染地小学校
校長 八木橋小百合
栄養士 加藤 純子

9月になっても、暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続きこまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

おいしく楽しく食べるために！

食事のマナーを守りましょう

食事は一人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、一人一人が食事のマナーを守ることが大切です。



おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



！ 食べるときに気をつけること

★ 食べやすい大きさにしてから口に挿れましょう



★ 口を閉じてよくかんで食べましょう



★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう



感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れず、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。



1年生とたけのご学級のみなさんの枝豆さやもぎ体験



その日の給食でおいしくいただきました！

2年生とたけのご学級のみなさんのとうもろこし皮むき体験



どちらも、第三中学校の給食に一部提供しました。

9月のこんだてより



9日(火)重陽の節句… 中国では、9は縁起が良い数字(陽の数字)とされ、9月9日は陽の数字が重なることから「重陽」と言われ、大変おめでたい日とされてきました。日本には1200年程前に伝わり、菊の花の入ったお酒を飲んで長寿を祈ったそうです。給食ではお吸い物に菊の花を浮かべます。

12日(金)敬老の日献立… 9月15日の敬老の日に合わせて、長寿食の合言葉「まごわやさしい」を意識した献立です。まめ、ごまなどの糧実類、わかめなどの海藻類、やさい、さかな、しいたけなどのキノコ類、いも類を取り入れました。

18日(木)お彼岸献立… 秋のお彼岸は、秋分の日をはさんで前後3日を合わせた7日間(9/20~9/26)を指し、ご先祖様に感謝し供養をします。秋は萩の花が咲くので「おはぎ」をお供えします。



29日(月)もうすぐ運動会がんばろう献立… 10月4日(土)の運動会に向けてガルバンソーコロッケを食べてがんばるぞー！！