



給食だより



No.6

かわさきしりつたかつしょうがっこう
川崎市立高津小学校
れいわ ねん がつ にち もく
令和6年8月29日(木)

1日3食しっかり食べましょう!

夏休みが終わり9月2日(月)より給食が始まります。

夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。

疲労回復のために1日3食しっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食とることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもとのえることにつながります。*

また、休み中にエアコンなどが効いた涼しい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。水分補給をこまめに行い、無理をしないようにしましょう。

がつ きゅうしよく 9月の給食

●季節の食材：とうがん きゅうり ピーマン トマト さやいんげん なす 梨

●行事食 「お月見」 17日(火)

…ツナそぼろごはん(麦ごはん) 牛乳 めった汁 月見団子 きな粉

昔は7月・8月・9月が秋の季節で、その真ん中の8月を中秋と言いました。この頃は空気が澄んでいて、1年間で月が美しく見えることから「中秋の名月」と呼ばれてきました。昔の暦では8月15日、今年は9月17日(火)が十五夜です。お月見は、月を眺めるだけでなく、月に見立てた月見団子や、収穫された里芋や栗などの収穫物をお供えて、収穫の感謝を表す行事です。

●新献立 「カレー粉ふき芋」9日(月)

塩で味つけをする粉ふき芋に、カレー粉を加えて暑い日でも食べやすい味付けにしました。

9月1日は防災の日です

大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品を調達することが難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。*

* (出典：給食ニュース No.1932)