



給食だより



家庭数配付

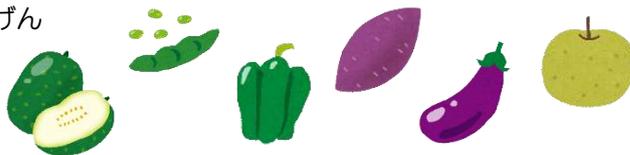
令和6年度 9月号
川崎市立 生田小学校

夏休みが終わり、学校が始まりました。給食は **9月3日(火)** からです。給食ナフキンや給食当番のマスク等、忘れ物がないようにしましょう。お休みの期間は元気に過ごすことができたでしょうか。生活リズムや食生活を見直し、残暑に負けないような体づくりを心がけましょう。

* 9月の献立 *

季節の食品

とうがん えだ豆 ピーマン さつまいも さやいんげん
なす 梨 チンゲン菜 しらす



行事食「お月見」9月17日(火)

- ・ツナそぼろごはん(むぎごはん)
- ・牛乳
- ・めった汁
- ・月見団子
- ・きな粉

今年は、9月17日が十五夜です。十五夜とは1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら収穫などに感謝をする行事です。お米の収穫に感謝をすることから、お米を使って作る団子を供えていたそうです。

新献立「カレー粉ふき芋」

塩で味付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。

* 食事で疲れを吹き飛ばそう *

疲労回復にはビタミン B が良いとされています。ビタミン B1 は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。不足すると疲れやすくなってしまいます。疲労感がある時などには積極的に食事に取り入れてみましょう。にんにくやネギ等に含まれるアリシンと一緒に取ると、より効果的です。

ビタミンB1



アリシン



* 9月1日は防災の日 *

9月1日は防災の日です。近年、地震や大雨など、様々な自然災害が増えています。実際に、自分たちが避難することになることを予測して準備しておくことが大切です。今回は、ポイントをいくつかクイズ形式で紹介したいと思います。

Q1：家の中や学校で地震が起きたらまずどうする？

- A. 急いで外に出る B. 机の下などに潜る

Q2：避難する場所は？

- A. 家族で話し合っておく B. 避難する時に決める

Q3：非常食として用意する食事は何日分？

- A. 1日分 B. 2日分 C. 3日分



Q4：大人1人が1日に必要なお水の量は？

- A. 1L B. 2L C. 3L



9月給食費引き落とし日(2か月分の引き落としがありますのでご注意ください)

9月2日(月)【7月分】

9月30日(月)【9月分】