



# 9月給食だより

令和6年 No.5  
川崎市立宮前平小学校



楽しい夏休みが終わってしまいました。夏休み中は、規則正しく過ごすことができたでしょうか。給食はありませんでしたが、バランスのよい食事を心がけることはできましたか。夏休み中はついつい、生活リズムや食生活が乱れがちです。生活リズムが乱れたまま学校が始まると、体調が悪くなりやすいです。なるべく早く、学校がある時の生活リズムに戻せるように、早寝早起きをして、朝ごはんを食べて登校するようにしましょう！



## 9月の献立について

9月の給食目標「食べ物の働きを知ろう」

「ねらい」食べ物は、体の中での働きによって、3つのグループに分けられることを知る

### ★給食目標に関連した献立「食べ物の働きを知る」

6日 ごはん 牛乳 さばの塩焼き 五目豆 みそ汁

26日 黒食パン 牛乳 カレーグラタン ひじきのサラダ

27日 ごはん 牛乳 ちくわのかば焼き もやし炒め けんちん汁



食べ物は、体の中での働きにより、赤・黄・緑の3つのグループに分けられます。

6日は「体のもとになる」赤のグループの、26日は「エネルギーのもとになる」黄色のグループ、27日は「体の調子を整える」緑のグループについて知ることをねらった献立です。

### ★行事食「お月見」(17日)

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



今年は9月17日が十五夜です。お月見は、月を眺めるだけではなく、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。

給食では、めった汁に旬のさつま芋を使用し、デザートに月見団子ときな粉を提供します。

### ★新献立「カレー粉ふき芋」(9日)

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。

### ★季節の食品

9月が旬の食品として、次の食品を給食に取り入れています。

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

## 夏休み前後の給食実施日について

夏休み明けの給食：9月2日(月)から



# お月見<sup>つきみ</sup>を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です

## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

8月8日～15日に、南海トラフ地震臨時情報が発表され、備蓄について考えた人が多いのではないのでしょうか。また、例年夏から秋にかけては、台風が特に多く発生します。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



### ローリングストックのポイント

**備える**

<p><b>水</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1人1日3リットル×3日以上必要。</li> </ul>	<p><b>食料品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食べ慣れているもの。</li> <li>● 保存性の高いもの。</li> <li>● 調理不要で食べられるもの。</li> </ul>	<p><b>その他</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。</li> <li>● カセットコンロ・ボンベ。</li> </ul>
---	--	--

**買う・買い足す**

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

**食べる・使う**

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

〈引用：全国学校給食協会 学校給食〉

## 給食費の引き落としについて

9月2日（月）に第3期（7月分）、9月30日（月）に第4期（8,9月分）の給食費の引き落としを予定しています。各期の引き落とし金額は、¥4600です。口座残高の確認をお願いいたします。また、校外学習や振替休日等で給食の停止がある場合は、第9期（2月末）の引き落としとして調整されます。