

9月 給食たより

2026. 8. 28
第5号
川崎市立大師小学校

夏休みが明けてもまだまだ暑い日が続いています。大師小学校の給食室にはエアコンがありません。35度以上の中で調理員さんが一生懸命給食を作ってくれます。しっかり給食を食べて、暑さに負けないようにしてほしいです。

『生活リズム』乱れていませんか？

長期休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気がないことはありませんか？休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、健康に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食	主菜	副菜	果物
(ごはん・パンなど)	(卵・肉・魚・大豆製品など)	(野菜・きのこ・海藻・いも類など)	
			牛乳・乳製品

何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

8・9月の給食のお知らせ

夏休み明けは、8月26日から給食が始まっています。

【季節の食品】

さやいんげん えだ豆 かぼちゃ さつま芋 スッキーニ とうがん
チンゲン菜 なす ビーマン 梨 かつお しらす干し



【新こんだて】

「ジャーチャン豆腐」 9月7日（月）

豚肉や野菜と一緒に生揚げを炒め、砂糖、みそ、オイスターソースなどで味付けをします。中国の家庭料理をベースにした献立です。

【行事食】「お月見」

こはん さばの塩焼き
みたらしあん 牛乳

9月24日（木）

めった汁 月見団子

今年の十五夜は
9月25日です。



9月の行事&記念日 3択クイズ

9/1 防災の日

Q. 災害に備えて、水は1人1日
どのくらい必要？

- ① ベットボトル 1本(500mL)分
② ベットボトル 3本(1.5L)分
③ ベットボトル 6本(3L)分

9/9 重陽の節句

Q. この行事に、健康や長生きを
願って料理などに使う花は？

- ① 桜 ② 菊 ③ バラ

9/23 秋分の日

Q. この時期、ご先祖さまにお供える
「おはぎ」。その名前は何からきた？

- ① 土地の名前 ② 花の名前 ③ 人の名前

こたえ

防災の日＝③(最低でも3日分備えておく必要がある) くじらの日＝① 重陽の節句＝②
ひじきの日＝② 秋分の日＝②(秋はおはぎ＝萩の花、春はぼたもち＝牡丹の花から) 十五夜＝③

9/4 くじらの日

Q. 昔の給食にくじら料理が
よく出ていたのはなぜ？

- ① たくさんとれて安かったから ② 外国からの贈り物だったから ③ ほかの料理を知らなかったから

9/15 ひじきの日

Q. ひじきに多くふくまれている、
骨や歯を丈夫にする栄養素は？

- ① たんぱく質 ② カルシウム ③ ビタミンD



9～10月 十五夜(旧暦8月15日)

Q. 月見団子は、何に感謝して
お供えされている？

- ① 先生 ② お金 ③ 収穫

