



きゅうしょくだより9月号

令和6年 8月29日
川崎市立川中島小学校

お盆を過ぎて立秋を迎え、暦の上ではもう秋です。でもまだまだ暑い日が続きますね。夏休みで乱れがちだった生活習慣をもう一度見直し、学習に運動に元気がんばれるようにしましょう。元気に9月のスタートをきるために、朝ごはんをしっかりと食べて登校してください。そして、給食もよく味わって、おいしく食べてくださいね。

9月の給食

9月は「お月見」の行事食を実施します。季節の食品として、とうがん・きゅうり・ピーマン・トマト・さやいんげん・なす・梨を使用する予定です。

9月の給食目標は「食べ物の働きを知ろう」です。「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」ことをねらいとして、作成しました。

給食室から

9月2日(月)から給食が始まります。給食のときに使用するナフキン2枚、マスクを給食のくろにいれて持って来てください。マスクは給食の配膳をする際に必ず必要です。ランドセルに予備を常時入れておいてください。

給食当番の**かっぱう着**は、洗濯をしてアイロンがけをして持って来てください。

9月17日(火)

9月の行事食 「お月見」

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して、収穫の感謝を表す行事です。

月見団子は申なしで、袋に入っています。きな粉は給食室で砂糖と塩を混ぜて作ります。

ツナそぼろごはん 牛乳 めった汁 月見団子 きな粉

9月30日(月)

9月の新献立 「カレー粉ふき芋」

「カレー粉ふき芋」は、新しい献立です。塩で味付けをする粉ふき芋にカレー粉を加えることで、暑い日でも子どもたちが食べやすくなるよう工夫しました。じゃが芋は、炭水化物を多く含む食品ですが、ビタミンCも豊富です。じゃが芋のビタミンCは加熱しても壊れないため、給食でも多く使われています。

フィッシュサンド ホキフライ 牛乳 カレー粉ふき芋 ミネストローネ

夏ばて解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。

