



いよいよ2学期が始まります。夏休み明けは、夏の疲れが残りがちです。朝・昼・夕と3食しっかり食べて、早寝・早起きをして生活リズムをととのえましょう。

来月は運動会があります。給食をしっかり食べて、元気に練習をしましょう。

防災の日



9月1日は防災の日でした。

いざという時のために、水や食料などを3日程度備えておきましょう。

防災袋があるご家庭は、消費期限など中身の見直しをしてみてください。

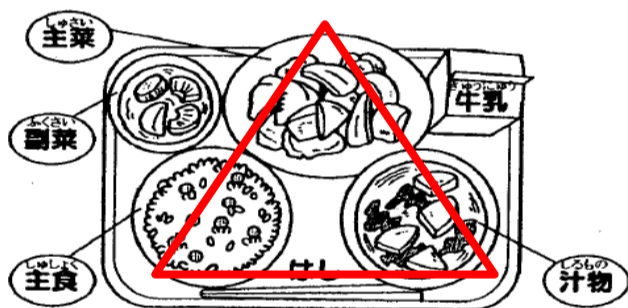


今年の十五夜は、9月13日です。

十五夜ときには満月に見立てたお団子と、1年間病気をしないようにと、魔除けの意味をもつススキや芋などを供えます。十五夜は、芋の収穫を祝う意味も込めて「芋名月」とも呼ばれています。

給食では里芋を使った炊き込みごはん、ごま団子を提供します。

三角食べを心がけよう



三角食べとは、ごはん、おかず、汁ものをかわりばんこに食べることです。おかずを一口食べたらごはんを食べる。汁ものを一口食べたらごはんを食べる。

これを「口中調味」と言います。口の中でごはんやおかずが混ざり合って、さらに味わいが深くなります。意識してみましょう。

☆おすすめレシピ☆

○昆布サラダ○

塩昆布とじゃこのうまみで、野菜がおいしく食べられます。ドレッシングはごま油の風味が良く、さっぱりとした味わいです。ぜひお試しください。

材料（4人分）

- にんじん・・・40g
- 小松菜・・・20g
- キャベツ・・・180g
- 塩昆布・・・2g
- じゃこ・・・8g
- ごま油・・・2g（小さじ1/2）
- しょうゆ・・・6g（大さじ1）
- 酢・・・10g（小さじ2）
- 砂糖・・・6g（小さじ2）
- 粉からし・・・少々

作り方

- ①にんじん、キャベツはせん切り、小松菜は2cm幅に切る。（学校では野菜をゆでています。）
- ②じゃこは乾煎りする。（そのままでもOK。）
- ③調味料を混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ④野菜に塩昆布、じゃこをのせてドレッシングをかける。

お知らせ

☆献立について

- ①栄養量は中学年を1として、低学年0.9倍、高学年1.1倍とみてください。
- ②食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

☆食材の産地表示について

- ①本校で使用する食材の産地を給食室前に掲示しています。
- ②当面の間停止されていた国産牛肉の使用が、28年度より使用可能となっております。

☆給食費の引き落としについて

残高を確認の上、9月13日（金）までに入金をお願いします。

9月 世界の料理

9月は、イタリアとブラジルの料理を紹介します。

大田区では、ブラジルの男子バレーボールの選手が、9月23日～26日で合宿を行います。練習をがんばる選手たちを応援しましょう。

ブラジルのパステウとは、揚げギョウザのことです。

お楽しみに！

