

9月給食だより

令和6年9月2日
大田区立志茂田小学校
校長 中村 一裕
栄養教諭 平尾 綾

夏休みが終わりましたね。夏休みの終わりは「早寝・早起き・朝ごはん週間」でしたが、規則正しい生活はできましたか？9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

お月見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。給食では、「ごま団子」を出します！お楽しみに★



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。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

みず

水

- 1人1日3リットル ×
3日以上必要。



しょうりょうひん

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



た

その他

- 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。
- カセットコンロ・ボンベ。



買う・買い足す

家族の人数や好み、栄養バランスを考えると、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。

あき た 秋の食べもの 3 択 クイズ



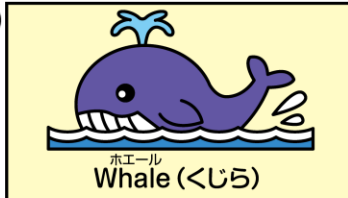
Q1

ナスは英語で「○○○plant (○○○植物)」と言います。○○○に入る英語は？

①



②



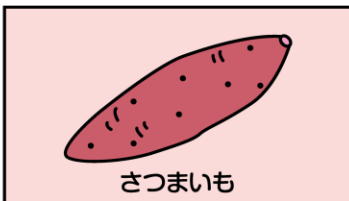
③



Q2

次のうち、根つこの部分を食べるいもはどれ？

①



②



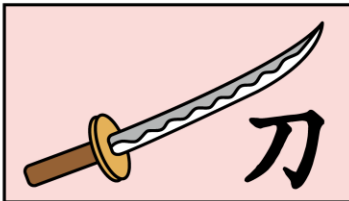
③



Q3

サンマは漢字で「秋○魚」と書きます。○に入る漢字は？

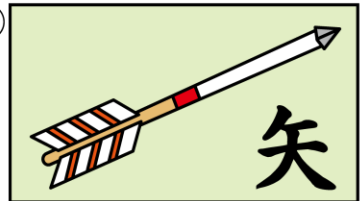
①



②



③



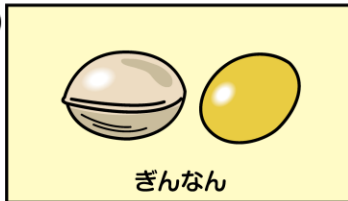
Q4

次のうち、木にならないものはどれ？

①



②



③



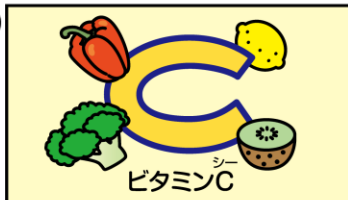
Q5

柿には、ある栄養素が温州みかんの約2倍もふくまれています。その栄養素とは？

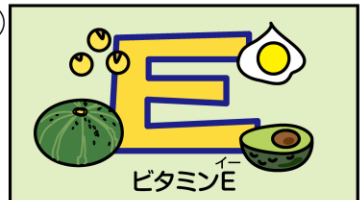
①



②



③



こたえ

Q1=③(Eggplant) Q2=①(②と③は地下のくきの部分) Q3=①(秋刀魚)
Q4=③(土の中に育つ) Q5=②(100g当たり、温州みかん32mgに対して柿は70mg)

