



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。

9月でも暑い日が続きます。熱中症対策をしっかり行い、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

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17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汁と、さつま芋を使ったごま団子を提供します。

食品ロスを減らそう



「苦手だから残しちゃおう」と少しだけ残しているつもりでも、全校分集まると、10キロ、20キロもの残菜が出ます。

苦手でも一口は食べる、食べきれないと思ったら最初に調節しましょう。

給食のはしやスプーンでごはんを一口食べると約10g。

徳持小全員が一口ずつ食べると、**およそ7kg**も残菜を減らすことができます。

☆おすすめレシピ☆

○さばのカレー焼き○

さばの脂と、スパイシーなカレーがよく合います。他の魚でもおいしくできます。

材料(4人分)

- ・さば(50g)・・・4切
- ・カレー粉・・・1g(小さじ1/2)
- ・酒・・・3g(小さじ1/2)
- ・小麦粉・・・9g(大さじ1)
- ・食塩・・・少々
- ・サラダ油・・・4g(小さじ1)

作り方

- ①さばに酒、食塩で下味をつける。
- ②カレー粉と小麦粉を合わせる。
- ③①に②をまぶして焼く。

焼き方1：油をしいたフライパンで焼く。

焼き方2：魚に油をぬり、トースターで焼く。

(トースター170～200℃で8～10分)

※粉が焦げやすいので、火加減と時間に注意。



9/13 給食試食会

たくさんの申し込みありがとうございました。

本校の給食室では、9名の調理員が調理作業を行っています。衛生管理を徹底し、安心・安全でおいしい給食作りに取り組んでいます。

試食会当日は給食室の様子、教室の様子など写真を用いて紹介します。

ご家庭での給食の話題について、参加される保護者の皆さまからお聞きしたいと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。

学校からのお知らせ

*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。ご了承ください。

