

給食だより 9月号

北区立王子第一小学校
令和3年9月1日



夏休みが明けました。夜更かしや朝寝坊などが続いてしまっていたら、まず早寝早起きをして朝の光を浴び、朝ご飯を食べることが大切です。生活リズムを整え、バランスのよい食事を心がけて、夏休み明けも元気に過ごしましょう。

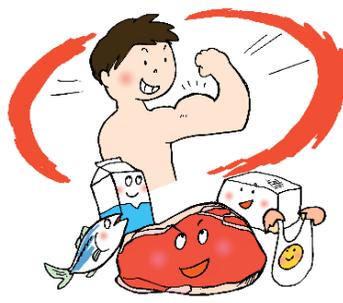
☆バランスのよい食事で元気スイッチオン! ☆

毎日元気に過ごすためには、1日3回バランスよく食事を摂ることが大切です。主食、主菜、副菜、汁物、果物を組み合わせて1日を元気に過ごしましょう!

あたまのスイッチ



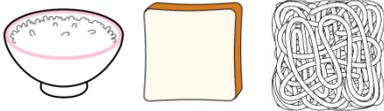
からだのスイッチ



おなかのスイッチ



(主食)



ごはん、パン、めんなど

(主菜)



肉、魚、卵など

(副菜・汁物・果物)



野菜、きのこ、果物など

☆お月見について 十五夜と十三夜って何? ☆

お月見は、お団子やさといも、豆や栗を供えてすすきを飾り、秋の実りに感謝し、月の美しさを楽しむ行事です。

お月見には十五夜と十三夜の2回があります。十五夜は芋の収穫を祝う「芋名月」、十三夜は栗や豆の収穫を祝う「栗名月」「豆名月」とされています。

今年の十五夜は9月21日、十三夜は10月18日です。きれいな月が見られるとよいですね



☆見に来てね！新しい給食室☆

新校舎の給食室について、ご紹介したいと思います。給食室には大きな窓があり、廊下側から中の様子を見ることができます。



☆給食室のドア☆
配膳室とつながっています。調理員さんが台車に給食を用意している様子などが見えます。



☆調理室前☆
給食を作っている様子を廊下側から見るすることができます。

給食をおいしく、衛生的に作るための、様々な機械が用意されています。これからも、給食室の様子をお知らせしていきたいと思います。

～9月の献立について～

6日(月) 姫とうがん

冬瓜は暑さに強く、夏が旬の野菜です。風通しのよい冷暗所に置けば、冬までもつことから、「冬瓜」という名前がつけました。「姫とうがん」は東京都八王子市の「とうきょう元気農場」からきます。おいしくいただきましょう！

9日(木) 菊花和え

重陽の節句は五節句のうちの一つです。「菊の節句」ともいわれ、菊料理を食べて邪気を払い、長寿を願う習慣があります。給食では、菊の花が入った和え物を作ります。しっかり食べて、みんなの健康を願いましょう！

21日(火) お月見ケーキ

十五夜にちなんで、お月見ケーキを作ります。かぼちゃペーストやきな粉が入ったケーキです。

29日(水) ナシゴレン(インドネシアの料理)

えび、肉、野菜などが入った、インドネシアの代表的な炒めごはんです。「ナシ」は「ごはん」、「ゴレン」は「炒める・揚げる」という意味です。

給食費引き落としのお知らせ

いつも給食活動にご協力いただきありがとうございます。



給食費の引き落としは、**9月6日(月)**となりますので、前営業日までに忘れずに入金していただきますよう、ご協力よろしく願いいたします。