

# 給食だより9月号

令和 4年 9月 1日  
北区立王子第一小学校  
栄養士 大堀 亜希子



夏休みが明けましたが、まだまだ暑い日が続きます。生活のリズムを整えて、元気よく過ごしましょう。

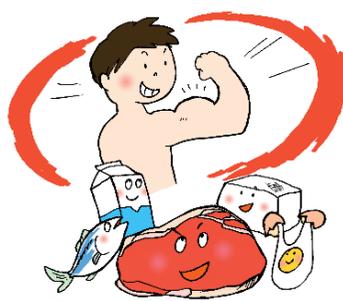
## ～バランスのよい食事で元気スイッチオン！～

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



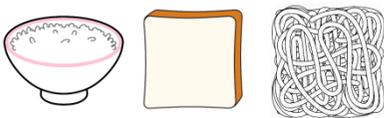
### からだのスイッチ



### 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

## ～不足しがちな鉄・カルシウム・ビタミン類を意識して摂ろう！～

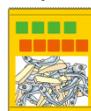
鉄、カルシウムなどのミネラルは不足しやすく、給食では特に積極的に摂るようにしています。また、疲れがたまるとビタミン類が体の中で不足してしまうことがあります。不足しがちなミネラルやビタミンは、間食や3食の食事に組み込んで、意識して摂るようにしましょう。

間食には…

ドライフルーツ

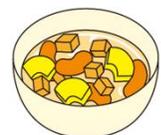


小魚が入ったおやつ



果物、乳製品、小魚などを食べましょう。

食事には…



野菜料理や果物を食べましょう。

## ～お月見について～

お月見には、「十五夜」と「十三夜」、「十日夜（とおかんや）」の3回あります。一般的には旧暦8月15日の「十五夜」をさします。十五夜は秋の美しい月を觀賞しながら、秋の収穫に感謝をする行事で「中秋の名月」「芋名月」と呼ばれています。

「十三夜」とは、旧暦9月13日のお月見のことで、十五夜のあとに巡ってくる十三夜をさして、栗や豆の収穫を祝う「栗名月」「豆名月」と呼ばれています。

また、「十日夜（とおかんや）」とは、旧暦10月10日に行われていた収穫祭のことをさします。十日夜は、お月見というよりも、稲刈りを終え、田の神様を見送る行事がメインのため、月齢に関係なく新暦の11月10日に実施する地方もあるようです。

今年の十五夜は9月10日、十三夜は10月8日、十日夜は11月3日です。お団子や里芋、豆や栗を供えてすすきを飾り、秋の実りに感謝し、月の美しさを楽しみましょう。当日はきれいな月が見られるといいですね



## ～9月の献立について～

### 8日(木) 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」から届きます。おいしくいただきます！

### 9日(金) お月見団子

十五夜にちなんで、給食では白玉粉からお団子を手作りします。今回はみたらし団子にしました。もちろん、タレも手作りです。収穫された食べ物に感謝の気持ちを込めていただきます。

### 12日(月) 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5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。

