

8・9月

食育だより

ランチタイム

毎月19日は食育の日
幸手市立さくら小学校

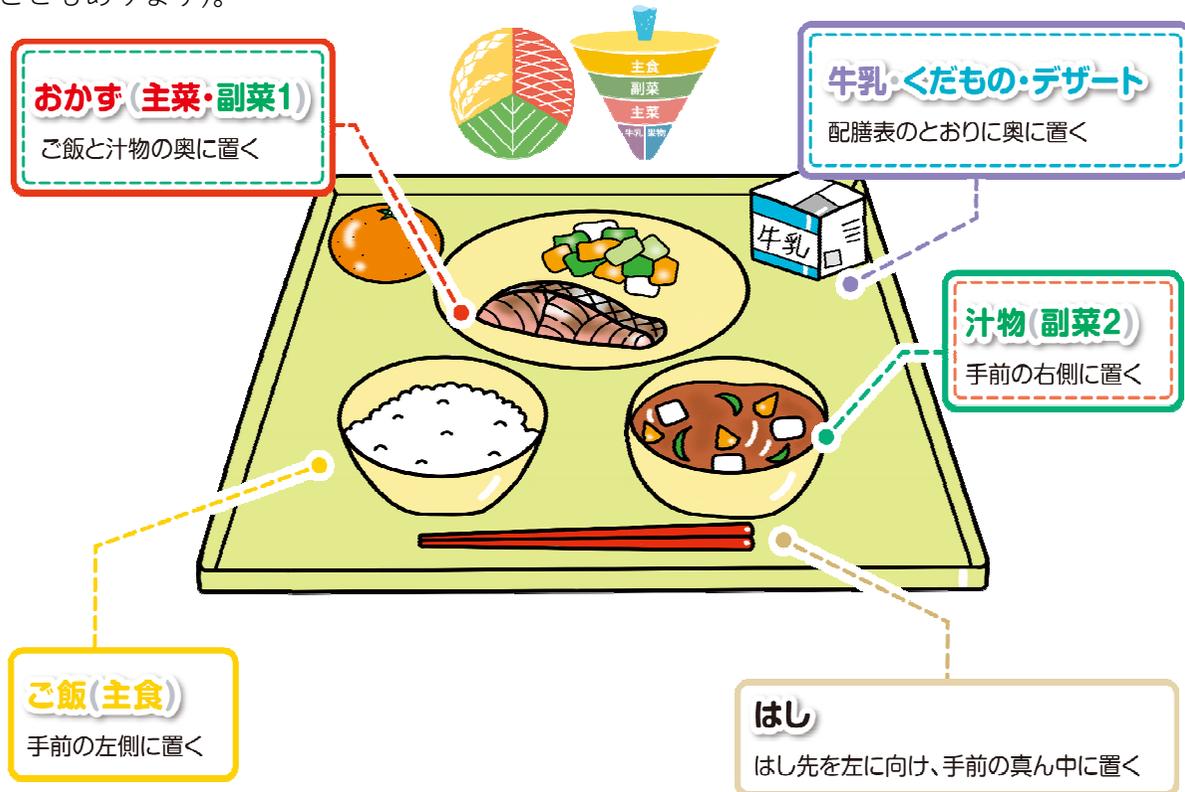
立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

給食目標
朝食の大切さを考えよう

食器を美しく並べて食べていますか？

～配膳のはなし～

食器はランチョンマットやトレイの上であれば、どこに並べてもよいというものではありません。日本での食器や料理の並べ方のスタイルは、室町時代に成立した「本膳料理」にさかのぼるとされます。給食でも、日本料理の基本的な型を踏まえた並べ方で指導しています(ただし、左利きの子の場合は食べやすいように左右を入れ替えて調整することもあります)。



おしらせ

9月6日の「けんちん汁」は、みそ味になります。

8月31日は野菜の日

野菜のこと、どのくらい知っている？

8月31日は、日付の数字の語呂合わせで「野菜の日」となっています。さて、ふだん食べている野菜は植物のどの部分でしょうか？

●花やつぼみを食べる

きく(食用きく)、菜の花、ブロッコリー、カリフラワー

●実を食べる

トマト、なす、きゅうり、かぼちゃなど

●葉を食べる

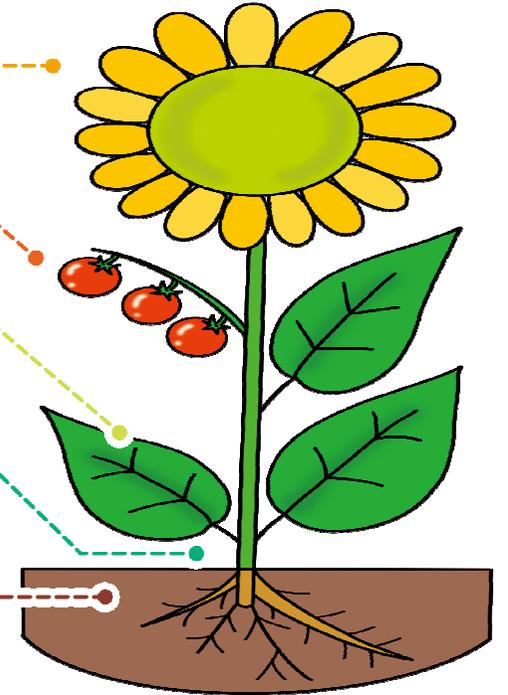
キャベツ、レタス、ほうれんそう、こまつななど

●茎を食べる

アスパラガス、たまねぎ*、じゃがいも*、れんこん* など
※たまねぎやじゃがいも、れんこんは「地下茎」とよばれる地中の茎です。

●根を食べる

ごぼう、だいこん、にんじん、さつまいもなど



食育標語紹介

あさごはん ちゃんとたべて 元気な子
わたしがね そだてたやさい おいしいよ
あさごはん ははのおもいで ぼくそだつ
きいてきいて きょうもきゅうしょく かんしょく
早ねした こんなにうまいか あさごはん
あさごはん パワーぜんかい いってきます
あさごはん もりもりたべて がんばるね

9月1日は

防災の日



9月1日は1923(大正12)年に関東大震災が起きた日で、今は「防災の日」です。そして8月30日から9月5日までは「防災週間」です。災害はいつ起こるかわかりません。防災関連の物資の準備・点検を行い、避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。給食では、9月2日に防災の日献立を実施する予定です。