

9月

給食たより



今年の夏休みは8月いっぱいまであります。
長期のお休みが充実した日々になるように、体調管理には十分気をつけて
過ごしてしてください。暑い夏を元気に過ごすポイントです。



《朝食にそろっているとバランスがとれる 3色(黄・赤・緑)の食品群》

《早寝・早起き・朝ごはん》
生活リズムを整え、朝ごはんを食べる習慣を作ります。
朝ごはんは、活動モードに心身を切り替える大切なスイッチの役割があります。



《水分補給》

体は汗をかき、体温を一定に保とうとします。
発汗量の多い夏は、水分補給がとても大切です。
のどがかわく前に、水分をこまめに摂るようにしてください。



黄レンジャーの食べ物

主食となるもの…〈ごはん・パン・めんなど〉
働き…熱や力になりなり、体や脳を動かす。



赤レンジャーの食べ物

主菜となるもの…〈肉・魚・卵・豆腐・牛乳など〉
働き…筋肉、骨、歯など、体をつくる。



緑レンジャーの食べ物

副菜となるもの…〈野菜・果物・きのこなど〉
働き…体の調子を整え、かぜなどにかかりにくくする。

7月の献立から

9月の献立から



友好都市献立

石川県金沢市



目黒区



* 友好都市献立(石川県金沢市) *

石川県の能登半島で昔から作られている魚醬(ぎょしょう)の「いしる」で魚介のうま味を加えた、いしるラーメンを作りました。

肉、野菜がたっぷり入ったスープにめんをつけながら食べました。

9日…《重陽(ちょうよう)の節句》

9月9日は、五節句の一つである、重陽の節句です。

菊の節句とも呼ばれ、長寿を願い、菊にまつわる行事が行われます。給食では、にんじん、小松菜、もやし、細切りにした高野豆腐が入ったお浸しに、黄色い食用の菊の花を散らし入れます。

26日…《お彼岸》セレクト給食

秋分の日前後7日間をお彼岸と呼び、お墓参りをして先祖の霊を供養し、「おはぎ」などをお供えする風習があります。おはぎは、あずきときな粉の2種類のどちらかを選ぶセレクト給食です。保健給食委員会の委員が、各クラスで希望をとりました。



30日…《連合体育大会》応援献立

10月2日の目黒区連合体育大会に向けての応援献立です。ウイナー(Win=勝つ)パンと揚げパン(気持ちをあげる)を作ります。フレー！フレー！目黒中央中！！

