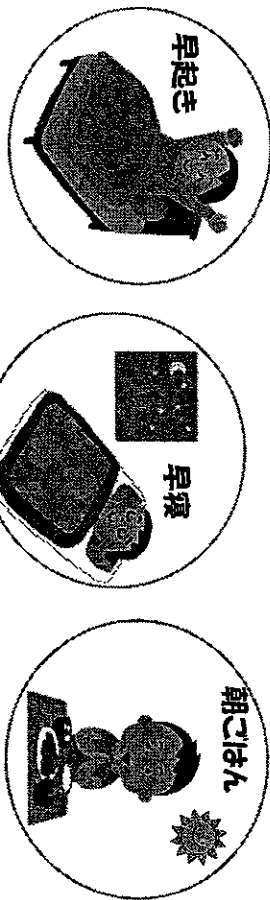


給食だよ！ 9月

令和元年9月2日
葛飾区立上千葉小学校
栄養士 佐藤 和美

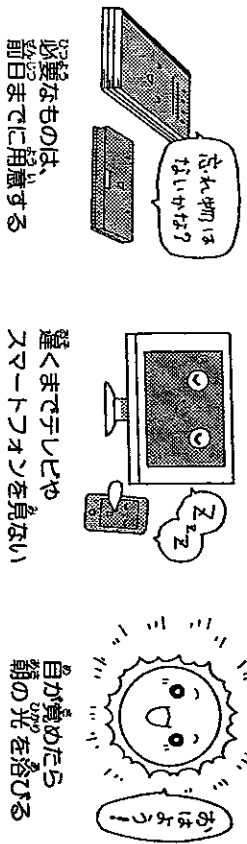
暑い夏休みが終わって、学校生活が始まりました。
夏休み中に、夜更かしや朝ごはん抜きが習慣になった人はいませんか？夏休み中は、生活リズムが乱れます。生活リズムが乱れると、体調も悪くなります。これから、勉強を始めるので、学校生活を元気に過ごすため、朝ごはんを習慣にしましょう！

習慣づけよう 早起き 早寝 朝ごはん



毎日を健康に過ごすには、朝ごはんを食べる習慣を身につけることが大切です。学校がある日も休みの日も同じ時間に起きて朝ごはんをしっかりと食べ、同じ時間に寝るようにしましょう。

習慣づけるためにできること...



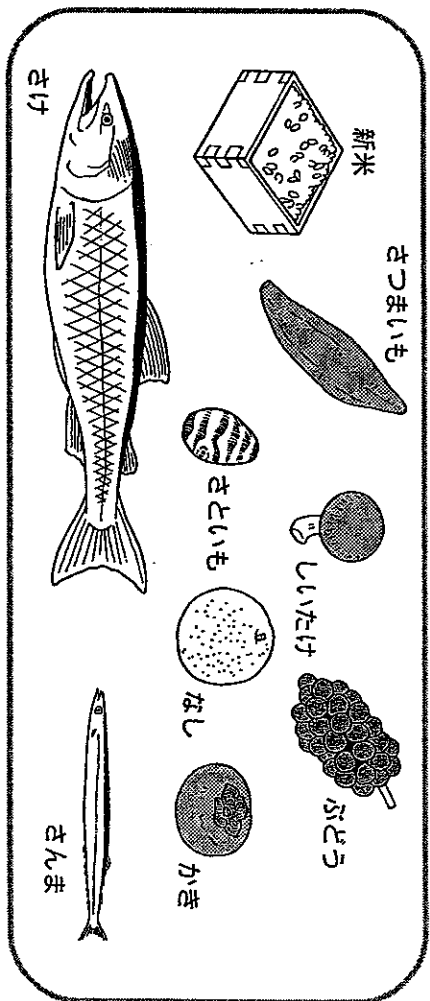
上千葉小の食育 2年生 ~どうもこの段おさしました~

7月8日、2年生がどうもこの段おさ体験をしました。クイズを交えながら、どうもこの段について学習した後、段おさ開始。1本1本でいよいよ段おさを置き、ひげをとってくれました。給食室で、調理員さんにとりもこの段おさをゆでてもらい、その日の給食でお使いいただきました。当日は、2年生の保護者の方を対象とした給食試食会も行われました。



秋においしい食べ物

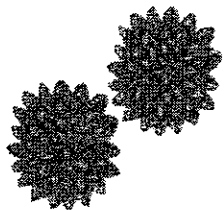
秋は、おいしい旬の食べ物がたくさんあります。秋の味覚を味わって楽しみましょう。



年中行事を見直そう！

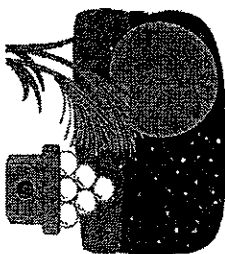
★9月9日は重陽の節句

この日には菊の飾りつけが盛られます。菊の飾りつけは「菊の節句」ともいわれ、菊の飾りつけや盃の置き方をみて下さい。



★月見ってどんな行事なの？

月見とは、十五夜と十三夜に団子やスギを焚いて美しい月を眺めて楽しむ行事です。今年の十五夜は、9月13日です。給食でも「おつきみだんご」が出ますので、楽しみにしていてください。



★7月の主な使用食材の産地について★

7月の給食で使われた主な食材の産地は以下の通りです。いずれも、出荷制限、出荷自粛対象である食材は使用しておりませんのでご安心ください。

- 米…秋田
- 豚肉…山形
- さけ…北海道
- 玉ねぎ…兵庫
- きゅうり…秋田
- ピーマン…岩手
- もやし…栃木
- すいか…千葉
- 牛乳…原則千葉県産を使用
- 鶏肉…岩手
- さんま…北海道
- 人参…千葉、北海道
- にら…茨城
- セロリ…長野
- かぼちゃ…神奈川
- ドラウエブ…山形
- 小松菜：葛飾区
- メリルーサ…アルゼンチン
- ししゃも…ソウルウエー
- キャベツ…岩手
- トマト…山形
- どうもこの段おさ…茨城
- りんご…青森