



給食だより

台東区立谷中小学校
令和8年度9月号



夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏の疲れが出てくる頃ですので、「早起き・早寝・朝ごはん」の生活リズムを取り戻し、毎日を元気に過ごしましょう。また、今後も熱中症には注意が必要です。水分をこまめに補給し、十分に睡眠をとるように心がけましょう。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

1～3年生 食育紹介



ホームページにも載っています♪

5/13 1年生 グリーンピースのさやむき

さや付きのグリーンピースを初めて見る子もいましたが、みんなパカッと上手に割り、豆を出すのを楽しんでくれました。豆は塩ゆでにしてからご飯に混ぜました。プチっとはじける旬の味、「おいしい！」と好評でした。



6/25 2年生 えだまめのさやとり

授業でも野菜を育てている2年生。枝豆の育ち方や栄養についても学びました。枝から豆を取るのには力が要りますが、頑張って取ってくれました。今回、大粒で甘く、とてもおいしい枝豆で、残菜はゼロ！でした。

7/14 3年生 とうもろこしの皮むき

夏が旬のとうもろこし。たくさん本数がありましたが、いつも元気な3年生、楽しんでむいてくれました。「むくのが気持ちよかった！」という感想が多かったです。甘くておいしいとうもろこし、大人気でした♪



そな ぼう さい
備えよう！ 防災



非常食を備蓄していますか？

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。



9月の給食 ピックアップ



* 旬の食材を使った給食 … 巨峰、梨、プルーン、きのこ、さつまいもなど

* 茨城県筑西市の梨



… 台東区の提携都市である茨城県筑西市から、今年も梨が届きます！毎年、とても大きくてみずみずしく、甘さもたっぷりの立派な梨をいただいています。

* 十五夜献立



… 暦の8月15日を十五夜といい、昔から月を見る風習がありました。この日はすすきや月見団子、さといもなどをお供えます。今年の十五夜は9月25日です。給食では、毎年手作りのお月見団子を提供しています。豆腐を練り込むので、冷めてもふんわりとやわらかい食感になります。みたらしあんも毎年好評です♪

* ヨーグルトポムポム



… 初登場のデザートです。「ポム (pomme)」とはフランス語で「りんご」を意味します。ヨーグルトとりんご缶をたっぷり使う、しっとりした食感のケーキです。

ふれあい給食会・給食体験会

開催のお知らせ

❖ ふれあい給食会 10月6日（火）12時10分から 場所：1階ランチルーム
対象：3年生の祖父母の方 ※各家庭につき1名まで

❖ 給食体験会 10月15日（木）12時15分から 場所：1階ランチルーム
対象：1年生の保護者の方

詳しくは、近日配布する文書をご確認いただき、お申込みください。