

* 給食だより *

令和6年9月2日
台東区立金竜小学校
校長 伊東 悌 夫
栄養士 小林 久美子

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月は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。

9月の給食目標

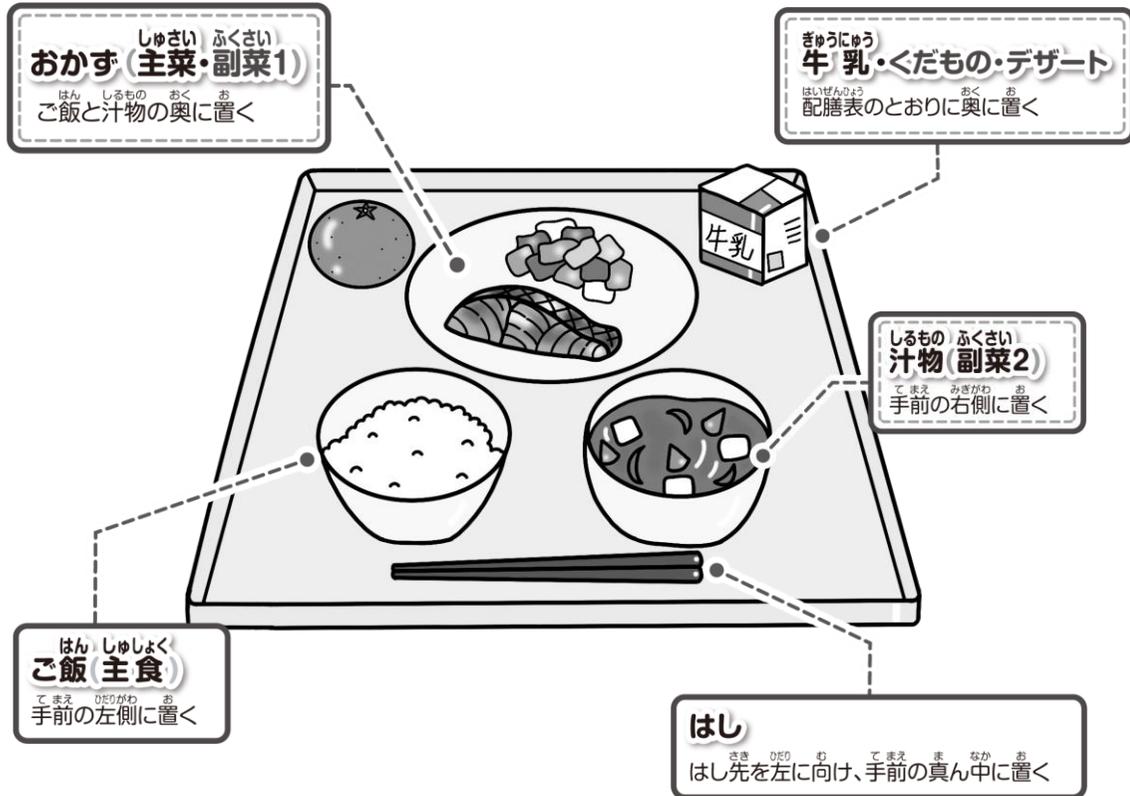
楽しい食事の場をつくりましょう



食器を美しく並べて食べていますか？

～配膳のはなし～

食器はトレーの上であれば、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)。



不老長寿を願う 重陽の節句

9月9日は五節句のひとつ、「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気(病気や災難など)を払い、長寿を祈る風習があります。



★9月12日の給食では「菊花寿司」を作ります！

食事には ま・ご・わ・や・さ・し・い を

「まごわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を覚えやすく並べたもので、健康な食生活のために取り入れたい食材です。



まめ まめるい 豆類・ まめせいひん 豆製品 だいず あずき (大豆、小豆、 とうふ なつとう 豆腐、納豆など)	ごま しゅじつるい 種実類 (ごま、 アーモンド、 ピーナッツなど)	わかめ かいそうるい 海藻類 (わかめ、 ひじき、 のりなど)	
やさしい やさいるい 野菜類 りよくおうしょくやさい (緑黄色野菜、 たんしよくやさい 淡色野菜)	さかな ぎよかいるい 魚介類 さかな ほね (魚、骨ごと 食べる小魚、 かい 貝など)	しいたけ るい きのこ類 (しいたけ、 しめじ、 えのきたけなど)	いも るい いも類 (じゃがいも、 さつまいも、 さといもなど)

朝ごはんを食べて元気にスタート！
朝ごはんは元気に一日をスタートさせるために、とても大切な食事です。食事の内容も、ごはんやパンだけではなく、卵料理などの主菜や野菜料理などの副菜も食べられるとバランスがよくなります。

