



きゅうしよく

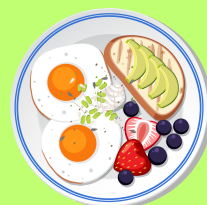
9月給食だより

令和8年度
上小学校

夏休みが終わって9月に入りますが、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなる時期です。早寝早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんとって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

早寝・早起き・朝ごはん、元気に学校生活を！

みなさんは、早寝早起きをして朝ごはんを食べていますか？栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように、早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。

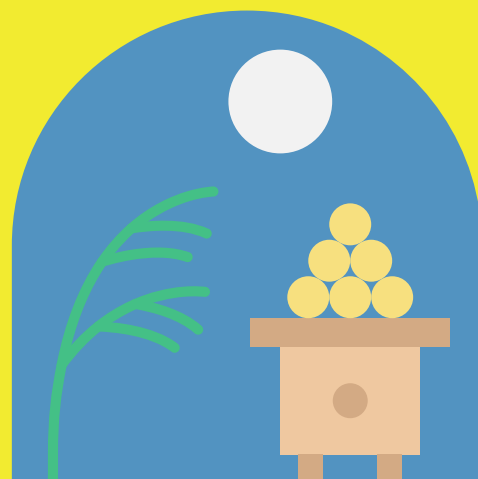


月見

月見は中秋の名月（十五夜）と後の名月（十三夜）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見団子を供えるようになりまし。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えたことから、十五夜を「芋の名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ぜひ眺めてみてください。

* 今年 は 9月25日（金）です。



2年生のとうもろこし皮むき体験

7月10日（金）に、2年生が「とうもろこし皮むき体験」を行いました。とうもろこしは、さいたま市緑区の若谷農園から仕入れた白いとうもろこしです。初めて皮むきをする児童が多く、説明をきちんと聞いて、1枚ずつ上手にはがしていました。最後に芯を折るところでは、芯が固く苦労している児童が多かったですが、たくさんの笑顔も見ることができました。

給食で、とうもろこしを出しました。

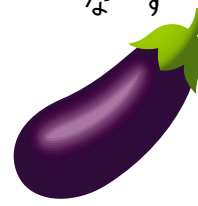


しゅん しよくざい

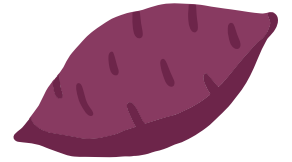
旬の食材

きのこ

なす



さつまいも



さといも



なし



かぼちゃ



さけ



9月の給食目標

しよくじのマナーを
かんがえよう

こんだて 紹介

8月28日（金） しゅんこんだて
⇒ 梨

9月 1日（火） 防災の日こんだて
⇒ 防災用きのこごはん
防災用ビスケット

15日（火） 郷土料理（奈良県）
⇒ 吉野汁

18日（金） 彼岸入り
⇒ おはぎ

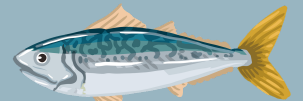
29日（火） 新こんだて
⇒ ミートボール
スパゲッティ

青魚を食べよう！

青魚とはいわし、さば、さんまなどの魚のことです。一般的に今が一番脂がのっておいしい時季です。また油には、I P A や D H A といったコレステロール低下作用や脳の働きに重要な成分が含まれています。



さんま



さば



いわし

秋の味覚を楽しみましょう！



秋は、日本人の食生活に欠かせない米が収穫される季節です。また、柿やりんごなどの果物が実り、ぎんなんやしむこなどができます。9月から、さいたま市産の新米が出ます。

