

いただきます～す!!

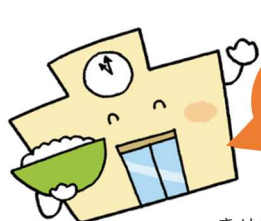
神戸市立だいいち小学校 食育だより 2023

9月

＜おうちのひとといっしょによみましょう＞



風や虫の聲に、少し秋を感じる季節になりました。でも気温は夏のまま…。規則正しい生活で、暑さに負けず元気に2学期をスタートさせましょう。



9月4日(月)から
給食が始まるよ!!

9月の給食メニューのおたのしみ!!

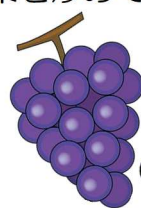
☆みなさんが心待ちにしているデザートや秋の食材が登場します。

4日(月) 季節の野菜きゅうりを使った「きゅうりのピリからいため」

5日(火) 新料理「けいちゃん焼」は岐阜県の郷土料理。鶏肉と野菜を炒めてみそ味で仕上げます。

7日(木) お待ちかねの「アイスクリーム」が登場します。

8日(金) 神戸産じゃがいもを使った「コロケ」



12日(火) 旬の野菜 冬瓜 を使った「とうがんスープ」

13日(水) 季節の果物「ぶどう」 **20日(水)** ひそかな人気者 季節の「えだまめ」

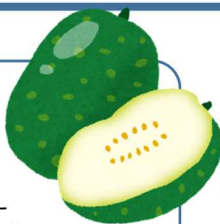
28日(木) 神戸産たまねぎを使ったたまねぎ天入り「神戸たまねぎ天じる」と

29日(金)の十五夜にちなんだ「月見だんご」

29日(金) 「けい肉とさつまいものうまに」は秋限定のメニューです。

旬のたべもの

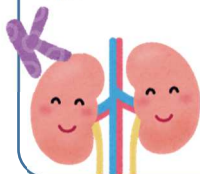
とうがん 冬瓜



冬瓜はとても大きなウリ科の野菜です。
今が旬の野菜ですが、名前には冬がついています。
涼しいところで保存しておけば、冬まで持つことからこの名前がついたといわれています。産まれはインドですが、日本でもたくさん作られています。

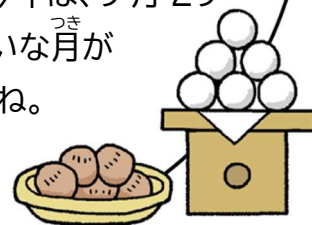
ほとんどが水分で、低カロリー。カリウムやビタミンCなどの栄養があり、腎臓の働きを助けたり、肌をきれいにする働きがあります。涼しげな見た目とさっぱりとした味が暑い時期にぴったりです。

Vitamin C



いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。今年は、9月29日(金)です。きれいな月が見えたらいいですね。



がつ きゅうしよくもくひょう しょくじ み
9月の給食目標 <食事のマナーを身につけよう>

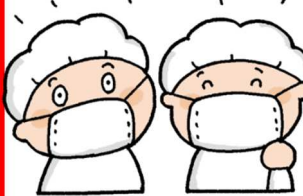


食事マナーは、いっしょに食べている人への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の時間が楽しい雰囲気になるように工夫をして食べましょう。特に給食の時間は、クラス全員で楽しい時間にできたらいいですね。

きゅう しょく じ かん
給食時間のマナー



<お家の方へ>



マスクは
毎日持ってきてね

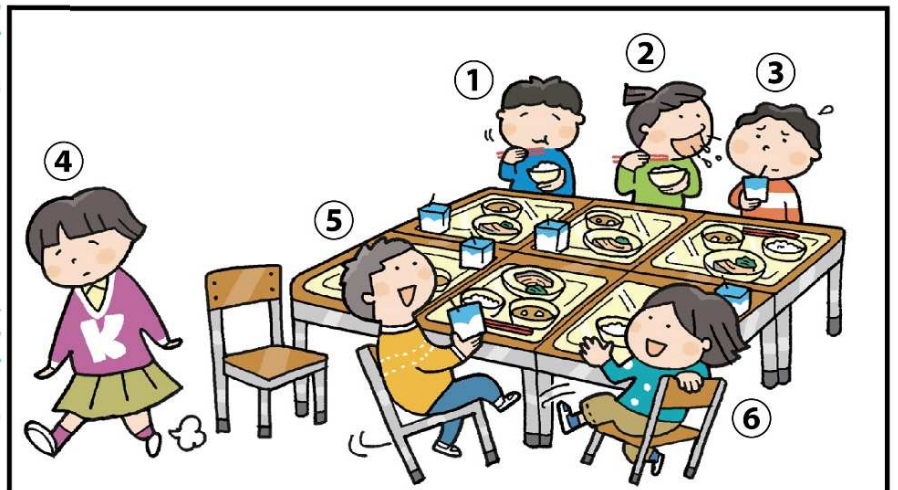
6月の食育だよりでもお伝えしましたが、子供たちは給食の準備中にマスクをつけて座って静かに過ごするようにしています。給食当番はもちろんですが、全員、給食の時にはマスクが必要です。給食袋に必ずマスクを入れて持たせてください。



しょくじ くい
食育クイズ

マナー違反は
だーれだ

下の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



⑤、⑥は口の中に食べ物が入ったまま話をしています。中の食べ物が見えたり飛び散ったりしています。④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなります。③、②、①はいすを握らしてしまいます。後ろを倒れると危険です。