

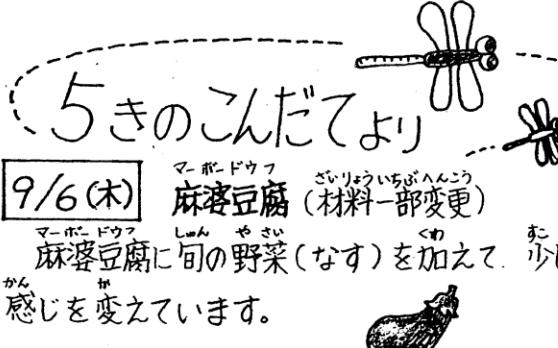


平成24年9月3日

尼崎市立若葉小学校

No. 5

9月2学期が始まりました。体の調子はいかがですか。まだしばらく暑い日が続きます。規則正しい生活と栄養のある食事を心がけ、元気に活動できるようにしましょう。



9/6(木) 麻婆豆腐 (材料一部変更)

麻婆豆腐に旬の野菜(なす)を加えて少し感じを変えています。

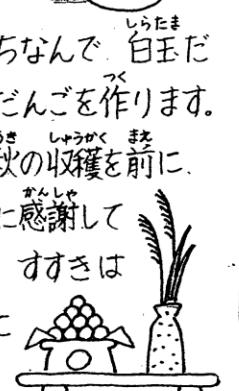
9/25(火) わかめの酢の物 (材料一部変更)

わかめ、きゅうり、はるさめ、えのきたけ、にんじんを使って酢の物にします。

9/27(木) 月見だんご

9/30(日)の十五夜にちなんで、白玉だんごと小豆あんで、月見だんごを作ります。

十五夜には、これから秋の収穫を前に最初に実った作物を神様に感謝して捧げる意味がありました。すすきは稻穂、だんごはさといともみたてたどのです。



季節の野菜で元気回復

夏の疲れが出やすい時なので、季節の野菜を多く使って、ビタミンやミネラルがとれるようにしています。かぼちゃ、とうもろこし、えだ豆、とうがん、オクラ、ピーマンなどです。

9月の給食目標
～よくかんで食べよう～
むし歯や肥満を予防、消化を助ける。
あごを強くし、脳の働きを活発にする。

9月5日(水)
6日(木)

[7日(金)より給食が
始まります。]



*秋分(しゅうぶん):
9月23日頃(2012年は9月22日)

屋の長さと夜がほぼ等しくなる日です。この日を境に次第に屋が短く、夜が長くなっています。この日を挟んだ前後2日間が秋の彼岸です。よく「晝ざ寒さも彼岸まで」といい、季節の変わり目になります。



おはさ

彼岸には、ご先祖様を供養し、おはさ(ぼたもち)などを供えします。お彼岸におはさを食べるようになったのは、おはさに使われている小豆の赤い色に、邪氣を払う効果があるとされ、昔から食べられていたことから、それがご先祖様の供養と結びついたともいわれています。

お知らせ

・・・ 計画停電の影響による簡易給食対策について・・・
9/5~7の3日間の午前中に計画停電が実施された学校では、調理業務等に影響が出るために、その当日は簡易給食となります。内容は、パン・牛乳とゼリー・果物・ジャム等です。(ごはんは、パンに変わります。)

	停電なし	停電あり
9/5 (水)	アップルパン 牛乳 ポークピーンズ フレンチサラダ ブルーベリーゼリー	アップルパン 牛乳 ブルーベリージャム
9/6 (木)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 みかん 貝柱のスープ	パン 牛乳 みかん りんごジャム
9/7 (金)	パン 牛乳 マニッシュ 野菜炒め コンポート じゃがいものから揚げ	パン 牛乳 コンポート マニッシュ

9月の第3月曜日は「敬老の日」です。この祝日は今まで社会のために尽くしてきたお年寄りを大切にし、長生きをお祝いする日として設けされました。平成14(2002)年までは9月15日に祝っていました。この日は飛鳥時代、聖德太子が身寄りのない病人や老人を救済する施設として悲田院(ひでんいん)を設立した日にちなんであるともいわれます。日本は世界の中でも老人の割合がとても高い長寿国です。敬老の日だけではなく、身近で過ごすおじいさんやおばあさんに対して、いつも敬意やねぎらいの気持ちを忘れず、また昔ながらの知恵やその貴重な体験談などを伺って、未来に伝えていくことはとても大切なことです。

