



食育だより

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。

今期の全校給食中止日

9月5日(水)
6日(木)

5きのこんだてより

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、感じを変えています。

9/25(水) わかめの酢の物 (材料一部変更)
わかめ、さやうり、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、月見だんごを作ります。十五夜には、これからの秋の収穫を前に、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。すずきは稲穂、だんごはさといもにみたてたのです。

[7日(金)より給食が] 始まります。



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。



敬老の日
一緒に会食していろいろな話を聞いてみましょう

*秋分(しゅうぶん):

9月23日頃(2012年は9月22日)
昼の長さや夜の長さがほぼ等しくなる日です。この日を境に次第に昼が短く、夜が長くなっていきます。この日を挟んだ前後7日間が秋の彼岸です。よく「暮さ暮さも彼岸まで」といい、季節の変わり目になります。

おはぎ



彼岸には、ご先祖様を供養し、おはぎ(ぼたもち)などをお供えします。お彼岸におはぎを食べるようになったのは、おはぎに使われている小豆の赤い色に、邪気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 ホークビーンズ 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 マーシャル 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 マーシャル

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、長生きをお祝いする日として設けられました。平成14(2002)年までは9月15日に祝われていました。この日は飛鳥時代、聖徳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いるともいわれます。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。



- 簡易給食対策として、ブルーベリーゼリー、りんごジャム、コンポートの3品が入れています。
- 9/6(木)使用のりんごジャムは献立表に記載はありません。9/6に使用しない場合は、9/21(金)に使用します。

