



令和8年度 尼崎市立 小園小学校

夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。まだまだ暑さが厳しく、夏の疲れで食欲が出ない人もいることでしょう。ですが、朝ごはんを食べないで登校したり、夜遅くまで起きていたりするのは体にとってよくありません。朝・昼・夕、三度の食事をしっかり食べ、早寝・早起きで、生活のリズムを戻していきましょう。

9月(9/2~9/30)の献立より

今月の給食は「焼き肉」「ミートスパゲティ」「チキンカレーライス」など、人気のメニューを取り入れて、食べやすくしています。

9月25日(金) お月見の行事食

ごはん 牛乳 塩豚じゃが 野菜の土佐酢あえ 月見だんご

十五夜にちなんで、「月見だんご」の献立にしています。月見だんごは給食室で作ったあんをからめたもので、甘さを控えています。



9月の給食目標

「よくかんで食べよう！」

よくかんで食べることは、食べ物の消化を助けるとともに、食べ物の味がよく分かるようになります。あごの骨の発育も助けます。また、脳の働きを良くし、肥満の防止にもなります。よくかんで食べられる落ち着いた環境づくりも心がけましょう。



お月見を楽しみましょう

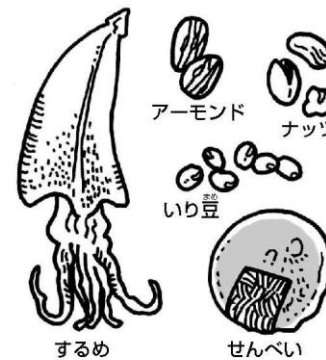
日本では、旧暦の8月15日(現在の9月中旬頃~10月はじめ)の夜を十五夜と呼び、月見だんごやすすき、里芋などを供えてお月見をする風習が古くからあります。このころの月を「中秋の名月」と呼び、昔から日本人は「一年の中で一番きれいな月」として眺めてきました。今年の十五夜は、9月25日(金)です。(給食もこの日は行事食です)みなさんも、夜空に浮かぶ満月を眺めてみてくださいね。季節の行事を大切にすることを大切にしたいと思います。



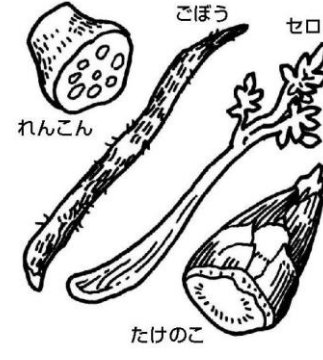
かみごたえのある食べ物を食べよう

ふだんからかみごたえのある食べ物を食べて、よくかめるようにしておきましょう。

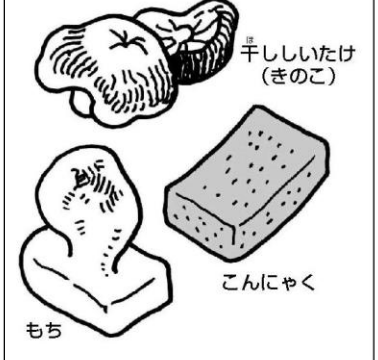
硬いもの



食物繊維が多いもの



弾力性のあるもの



調理法で工夫

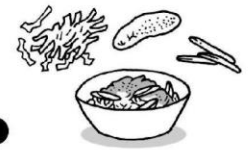
- いろいろな素材を使って料理を作る。
- 素材を大きめに切り、ひと口のかみごたえ度をアップさせる。



旬

伝統食を身近な味で……

●切り干し大根の明太マヨサラダ●



●作り方●

- ①切り干し大根は水の中でもみ洗いしたあと10分くらい水でもどす。
- ②①をさっとゆでて3~4cmに切る。いんげんもゆでて3~4cmの斜めに切っておく。
- ③明太子とマヨネーズ、レモン、白ごまをよくまぜておく。
- ④冷まして、水をしばった切り干し大根といんげんを加えてよくまぜる。

材料(3~4人分)

切り干し大根	30g
明太子	30gくらい(好み)
マヨネーズ	30~45g(大さじ2~3)
レモン(汁)	少々(小さじ1~2)
白ごま	小さじ1
いんげん	50g(1/2束くらい)

9/1

防災の日



1923(大正12)年9月1日に発生した関東大震災をきっかけに、台風シーズンを迎える時期でもあることから、一人一人が台風、地震などの災害について認識を深め、これらに対処する心構え等をもてるよう9月1日を「防災の日」、8月30日から9月5日までを「防災週間」と制定しました。自分の身の回りの防災環境について今一度見直し、災害に備えましょう。