

9月給食だより

「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品はそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、色々な食品を組み合わせるようによみましょう。

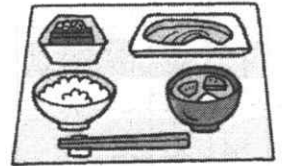


偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

主食・主菜・副菜・汁物をそろえると色々な食品を食べることができて、自然と栄養のバランスが整います。いつも食べている食事を振り返ってみましょう。



9月の行事を紹介します！

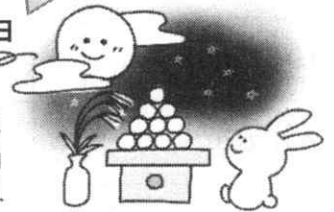
2023年は

ちゅうよう せっきく
重陽の節句 9月9日

桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒(菊酒)を飲み、長寿を祝います。また、この日に「なす」を食べると病気になるともいわれています。

しゅうご じゅうご
十五夜 9月29日

旧暦の8月15日を十五夜といひ、昔から月を見る風習がありました。この日はすすきや月見だんご、里芋などを供えます。



今月のたべもののクイズ

この漢字の野菜は何でしょう？

南瓜

ヒント

- 7月の給食で甘いタシがかかっていたアシ！
- 夏野菜ですが秋や冬の行事でも活躍！

<6月のこたえ>

きゅうり(胡瓜)

胡瓜には水分が約95%も含まれていて、体を冷やす働きをしてくれます。暑い夏にぴったりです！

第2学校給食センター

トコロんキッチンが

できるまで

今までありがとう！

旧 第2学校給食センターを解体



昭和46年に建設され、38年間子どもたちのために給食を作ってくれた旧 第2学校給食センターを解体しました。解体前に、消防局の人たちの訓練に使用され、最後まで世のため人のために役立ちました。

