

9月 給食だより



令和6年8月26日
千葉市立金沢小学校

夏休みが終わり、学校生活が再開しました。もうすぐ9月になりますが、まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムをととのえて、元気に残暑を乗り切りましょう。

生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると言われています。早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身に付けましょう。



早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

つきみ お月見

旧暦の8月15日(十五夜)の夜に見られる月を「中秋の名月」といい、一年で最も美しい月と言われています。旧暦では7月~9月を秋としていて、秋の真ん中である8月15日を中秋と呼んでいました。この日は、お月見団子やすずき、秋の収穫物を供えて、月を眺めて楽しむ風習があります。今年の十五夜は、9月17日です。秋の実りに感謝し、月を眺めてみてはいかがでしょうか。



1年生がとうもろこしの皮むきをしました!

夏休み前の7月3日に、1年生が給食で使うとうもろこしの皮むきをしました。とうもろこしの旬や粒とひげの数が同じことなどをクイズで紹介し、おいしいとうもろこしの見分け方などの話をしてから、皮むきをしました。「とうもろこしのひげは、かみの毛みたい。」「皮の外側は緑色で、中の方は黄緑色だった。」など、よく観察しながら一生懸命取り組む姿が見られました。皮から黄色い実が見えてくると、歓声が上がりました。とうもろこしは給食室で蒸して、その日の給食で味わいました。



フルーツバイキングを行いました!

7月10、11日に、フルーツバイキングを実施しました。この日のフルーツは、すいか、メロン、パイナップル、オレンジの4種類から1人2つ選んで食べました。調理員さんが飾り切りも取り入れながら、きれいにカットし、盛り付けてくれました。「オレンジがお花みたいですごい!」「いろいろなフルーツを食べられて嬉しかった!」「毎日フルーツバイキングだと嬉しい!」など、子どもたちはとても喜んでいて、おかわりじゃんけんも盛り上がっていました。普段果物が苦手だと話す児童も、フルーツバイキングでは食べたいものを選んで楽しく食べていたようです。



給食で使用した主な食材の産地 (6月24日~7月11日)

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉市	こまつな	千葉県、茨城県	にら	千葉県
米	千葉県	たまねぎ	千葉県、兵庫県	ごぼう	青森県
パン (小麦)	北海道、埼玉県、 群馬県、茨城県、 千葉県	じゃがいも	千葉県、長崎県	だいこん	北海道、青森県
		きゅうり	千葉県、群馬県	もやし	栃木県
		キャベツ	群馬県	ねぎ	茨城県
豚肉	千葉県	さつまいも	千葉県	すいか	千葉市、神奈川県
鶏肉	千葉県	にんじん	千葉県、青森県	メロン	千葉県