

給食だより 9月

毎月19日は「食育の日」



町田市立小川小学校
2024年9月2日(月)

9月の給食目標 **食生活を見直そう** 規則正しく食事をとろう

夏休みが終わり、新学期がはじまります。夏休みの間も早寝、早起き、朝ご飯を実行できたでしょうか。生活リズムを整えて、元気に新学期をスタートさせましょう。

お子さんの体内時計は 正常に動いていますか・・・？

人間は、光も音も温度も分からない場所で生活すると、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、私たちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには、

- ① 決まった時間に太陽の光を浴びること。
- ② 昼間はなるべく外に出る機会を増やすこと。
- ③ 友達や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）こと。
- ④ 1日3回の食事を規則正しくとること。

などが有効といわれています。



チェック

生活リズムを整えるために

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 毎日、朝ごはんを食べる。 | <input type="checkbox"/> 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。 |
| <input type="checkbox"/> 早起きをして、朝の光を浴びる。 | <input type="checkbox"/> 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンやスマホなどを使用したりしないようにする。 |
| <input type="checkbox"/> 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。 | <input type="checkbox"/> 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。 |
| <input type="checkbox"/> 1日3食を、決まった時間に食べる。 | |
| <input type="checkbox"/> 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。 | |

9月の給食予定

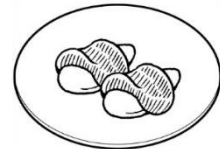
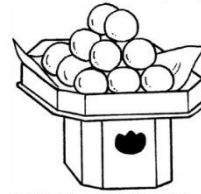
防災週間

9月1日は「防災の日」です。この日は、大正12年9月1日に発生した関東大震災、昭和34年9月に襲来した伊勢湾台風などをきっかけとして、昭和35年の閣議によって定められました。また、昭和57年には、全国的な防災普及行事の展開のために防災週間を設置することが、昭和58年には、防災週間を8月30日から9月5日までとすることが、それぞれ閣議によって定められました。児童に食を通して防災を考えるきっかけの一つとして、9月3日に山菜おこわを作ります。今回使用したアルファ化米は各学校に非常食として備蓄していたものです。ローリングストック方式により賞味期限が近付いたものを使用しています。



中秋の名月

月見は、団子やさといもなどを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月17日、十三夜は、10月15日です。十五夜と十三夜に、美しい月を楽しみましょう。給食では9月17日に月見団子を作ります。



一般的に、丸い形の
だんごを15個(または
13個)重ねて供
えます。

おもに関西地域では
さといもに見立てた
だんご(あんこつき)
を供えます

町田市では前月に使用した生鮮商品の産地をお知らせしています。

<使用した主な生鮮食品の産地>

	品目	産地		品目	産地		品目	産地		品目	産地	
野菜	えのきたけ	長野	野菜	だいこん	北海道	卵	レモン	愛媛	牛乳 (集乳エリア)	牛乳	北海道 岩手 千葉 栃木 神奈川 岡山	
	オクラ	町田		たまねぎ	兵庫、香川		れんこん	茨城				
	キャベツ	群馬		チンゲンサイ	静岡		卵	栃木				
	きゅうり	町田、群馬		とうもろこし	千葉		米	山形				
	こねぎ	福岡		トマト	町田、岩手		果物	甘夏				鹿児島
	ごぼう	青森		なす	町田		すいか	神奈川				
	こまつな	町田、神奈川、東京		にんじん	千葉、青森		バナナ	山形				
	さやいんげん	町田		にんにく	青森		肉	鶏肉				岩手、宮崎
	さやえんどう	岩手		ねぎ	茨城		豚肉	神奈川、宮崎				
	じゃがいも	千葉		パセリ	千葉		魚	いか				ペルー
	しょうが	高知		パプリカ	高知		えび	インド、バトナム				
	ズッキーニ	長野		ピーマン	町田、茨城		さば	欧州				
	セロリ	静岡 長野		もやし	栃木		メルルーサ	アルゼンチン				