

9月

# 給食 だよ!

Aコース：多摩第二小・西落合小・大松台小・愛和小

Bコース：多摩第三小・南鶴牧小・東落合小・豊ヶ丘小



新学期が始まりました。9月に入っても、まだまだ暑い日が続きますね。  
どんなに元気そうに見えても、夏の暑さで体のどこかに疲れは残っているもの  
です。早寝、早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

## ● 献立紹介 ●

Aコース7日/Bコース8日  
重陽の節句の献立



古来より奇数は縁起の良い「陽数」という考え方があり、1桁の最大の陽数である9が重なる9月9日は「重陽の節句」といわれています。また、旧暦では菊の咲く季節で、菊の花の香りが邪気を払い、長寿を願う日でもあったことから、菊の節句とも呼ばれています。今日の給食は、お浸しに食用の菊の花びらが入っています。

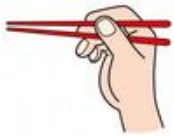
Aコース8日・28日/Bコース7日・29日  
多摩市産の食材を使った献立



市内の農家さんが育てた甘夏とかぼちゃを使った献立が出ます。2月に収穫した甘夏は、果汁と皮を使い、さっぱりとしたシャーベットにしました。7月に収穫したかぼちゃは、学校給食初登場で、かぼちゃの甘みを感じられるコロッケにしました。よく味わって食べてみてください。

## ● サンマの食べ方を練習しよう ●

サンマは、秋が旬の魚です。正しくはしを使い、上手に背骨を取って食べましょう。



正しくはしを持つ



背骨に沿って切れ目を入れる



開いて背骨をとる



小骨に気をつけて食べる

## ● 食事はバランスが大切です ●

食品には、炭水化物(糖質)、たんぱく質、脂質、ビタミン、無機質(ミネラル)の5つの栄養素が含まれており、これらを「五大栄養素」といいます。

どんなに体に良いといわれる食品でも、それ1つで1日に必要な栄養素をすべてをとることはできません。色々な食品を組み合わせて食べましょう。

栄養バランスのよい食事を基本に、適度な運動と、十分な睡眠・休養をとることで、健康な心と体が育ちます。

\*お知らせ\*

多摩市では、小学5年生の希望者を対象に、小児生活習慣病予防健診を9月に各学校で実施します。対象者へは学校から案内をしています。

この機会に、自分の健康状態を知り、将来の健康について考えてみましょう。



### \*食物アレルギーのあるお子さんへの対応\*

学校給食センターでは、食物アレルギーのあるお子さんのために、アレルギー献立表の配布や、乳製品アレルギー(飲用牛乳)の代替として、豆乳の提供を行っています。(乳糖不耐症は医師の診断書の提出をもって対応します。)

希望される方は、学校に申込書がありますので、担任の先生にお問い合わせください。

### 給食費の納入について

給食の食材は、みなさまの給食費で購入しています。期日までにお納めください。今月は28日(木)に引き落としいたします。

<問い合わせ先>

学校支援課 保健・給食係

TEL 042-338-6879 (直通)