

9月

# 給食 だよ!



Aコース：素戔嗚中、諏訪中、聖ヶ丘中

Bコース：多摩中、多摩永山中



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11日/Bコース12日

ちようよう  
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「ちようよう重陽の節句」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6日・26日/Bコース5日・25日

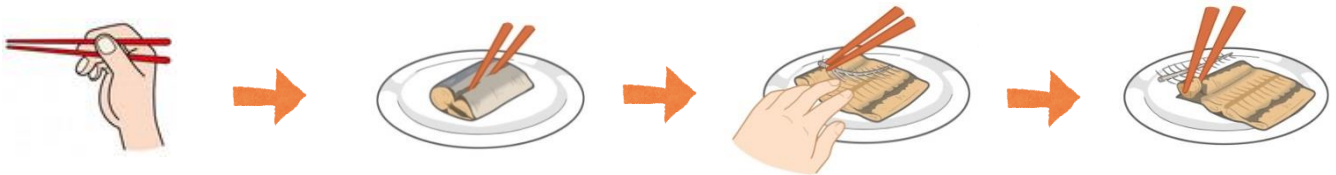
多摩市産の食材を使った献立



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。

## ● 秋刀魚の食べ方を練習しよう ●

秋刀魚は、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

## ● 生活習慣病を防ごう ●

生活習慣病とは、食事や運動、休養（睡眠）などの生活習慣が、発症や進行にかかわる病気のことです。がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、骨粗しょう症、高血圧、歯周病などがあり、これらの病気を防ぐためには、子どもの時からの健康的な生活習慣が大切です。食生活指針を参考に、自分の生活を振り返ってみましょう。

\*お知らせ\*

多摩市では、中学1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、将来の健康のために、食生活、運動、生活リズムなどについて考えてみましょう。

<食生活指針>

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ご飯などの穀類をしっかりと。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
- 塩分は控えて、脂肪は質と量を考えて。
- 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。



### \*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）