

9月

給食 だよ!



Aコース：多摩第一小、東寺方小、永山小、瓜生小

Bコース：速光寺小、北塚坊小、聖ヶ丘小、諏訪小、貝取小



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

Aコース11日/Bコース12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。



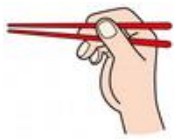
Aコース6日・26日/Bコース5日・25日
多摩市産の食材を使った献立



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クにしました。よく味わって食べてください。

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

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。どんなに体によ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ることで、健康的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)