

給食だより

9月号



郡山市立小山田小学校

2学期を元気にスタートしましょう！

長い夏休みが終わり、2学期がはじまりました。

生活リズムは学校がある日のリズムに戻っていますか？

早寝早起きをする、朝ご飯をしっかり食べる、夜更かしをしないなど、リズムの整った生活をしている人はどのくらいいるでしょうか。

生活リズムを整えて、よい2学期のスタートをきれるように、自分の生活を振り返ってみましょう。

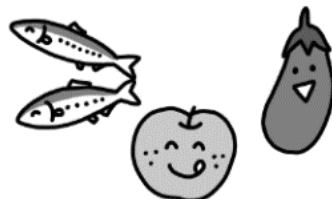


旬の味覚を味わいましょう♪

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことです。新鮮な旬の食材は、おいしい上に栄養価が高く、市場に出回る量が多いので、値段が安いという特徴があります。



おいしい

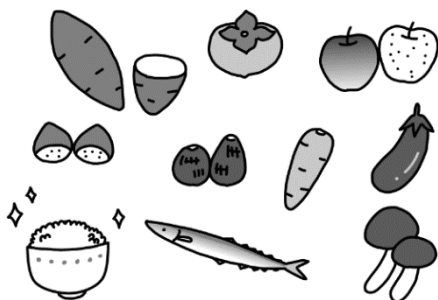


栄養がある



安い

秋に旬をむかえる食材



秋は新米、さんま、さつまいもや梨など、多くの種物が旬をむかえます。

町の八百屋さんや魚屋さん、スーパーマーケットには、このような秋の食材が多く並んでいることでしょう。お店に並ぶ食材を見て、秋ならではのものを見つけてみましょう。そして、旬ならではのおいしさを、ぜひ味わってみてください。



中秋の名月 ー 十五夜 ー

中秋の名月（お月見）は、中国から伝わった行事です。日本の旧暦では7～9月が秋。

新暦では、9月の中旬が中秋の名月に、お月見を楽しむようになりました。

米やさといもの収穫期であることから、米で作った月見だんごや、さといもなどの作物を供え、収穫に感謝をします。

「芋名月」という別名もあります。

今年の中秋の名月は、9月10日です。晴れていれば、外に出て月を見てみましょう。秋の夜の空気は澄んでいて、月がとても鮮やかに見えますよ。



もしもの時に備えよう！防災対策

9月1日は、防災の日です。災害が起こったときに、自分の身を守るためには、日ごろから備えておくことが大切です。避難場所や連絡先の確認、そして備蓄品を準備するなど、防災について考えてみましょう！

■備蓄は最低3日～1週間分を用意しましょう！

【3日分（大人1人）の備蓄食料の例】



- ・水3ℓ
- ・レトルトご飯、アルファ化米7パック
- ・肉、魚、豆などの加熱済みの缶詰5缶
- ・カップ麺1個
- ・缶パン1缶
- ・かつお節などの乾物適量
- ・その他、保存のきくもの

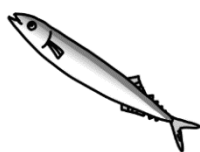


9月の食育クイズ



Q1 さんまは春から夏に北海道を北上し、夏の終わりには南下を始めます。秋に獲れるさんまがおいしいといわれますが、油ののったさんまの見分け方は？

- ① 目が赤い
- ② 体全体が青い
- ③ 口先が黄色い



Q2 9月といえばお月見。今年の十五夜は9月10日です。十五夜には、お供えする作物にちなんである別名があります。それは何？

- ① くり名月
- ② いも名月
- ③ まめ名月

