



給食だより



9月の給食目標「食事と運動について考えよう」

さわやかな季節になりました。運動するときには力を発揮するためには、好き嫌いなく栄養バランスのよい食事を心がけましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をバランスよくとることができます。



★ 9月から各クラスの**リクエスト給食**が始まります。



9日 (木)	<u>やきそば</u>	1-1のリクエスト
17日 (金)	<u>カレーライス</u>	3-3のリクエスト
21日 (火)	<u>ポテトサラダ</u>	2-3のリクエスト

笹塚小学校の給食について



調理員6名で児童・職員合わせて約**550食**の給食を作っています。

顆粒だしなどは一切使用せず味噌汁などは鰹節・昆布からだしをとり、スープはガラや野菜くずを入れて煮込みだしをとっています。また、使う食材にもこだわっています。

八百屋さんから納品された野菜や果物には産地が書いてあり、季節に合わせて各地で収穫された新鮮で美味しい旬の野菜や果物をいつも納品していただいています。

ハムやベーコンなどは無添加のものを使用しています。魚は旬で油がのっている美味しいお魚を魚屋さんから教えていただき、子供たちが食べやすいように調理前に塩をふり臭みをとってから調理するなど工夫をしています。新たに使う食材があるときは成分表をもらいアレルギー表示や成分を確認してから使用しています。

季節の節目に食べる**行事食**・地元ならではの味を伝える**郷土料理**・**世界の料理**などを取り入れ、子供たちに色々な食文化を知ってもらい食に少しでも興味を持ってもらえるような献立作りを心がけています。





「渋谷ワンダフル給食プロジェクト」
動画がアップされています！

9月22日（水）

- ・菊のあんかけごはん
- ・里芋といんげんのごま和え
- ・果物（なし）
- ・牛乳

※本来は9月9日ですが、
分散登校のため22日に変更しています。

9月22日は「重陽の節句メニュー」です。

ちょうよう

重陽の節句とは、菊の花を飾ったり菊の花びらを浮かべた菊酒を飲んだりして、不老長寿を願う行事です。



9月9日の重陽の節句は、五節句の一つ。

重陽の節句は、平安時代の初めに中国から伝わったとされています。

古来中国では、奇数の日は縁起のよい「陽の日」とされ、3月3日や7月7日など、奇数が重なる日を祝い節句としました。

そして、中でも一番大きい陽の数である「9」が重なる9月9日を「重陽（ちょうよう）」と呼び、五節句の1つとして親しまれる行事になったそうです。

▼日本にある五節句

1月7日★七草の節句 七草粥を食し、その年の健康を願う。

3月3日★桃の節句 雛人形を飾り、ちらし寿しやはまぐりのお吸い物を食べて、女の子の健やかな成長を願う。

5月5日★端午の節句（菖蒲の節句）五月人形やこいのぼりを飾り、男の子の健やかな成長と立身出世を願う。

7月7日★七夕の節句（笹の節句）短冊に願いを書き笹に吊るし夢成就を願う。

9月9日★重陽の節句（菊の節句）菊の薬効により健康を願う。また、「後（のち）の雛」としてお雛様を飾る。