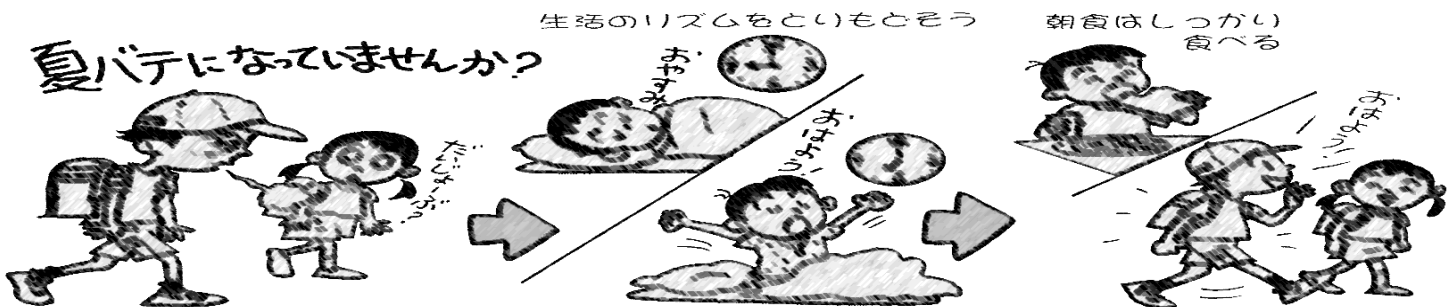


9月

給食だより

愛川町立
半原小学校
令和元年9月5日

まだまだ暑い日が続きそうですね。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人はいませんか？「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。今学期も衛生面に注意しながら、おいしい給食作りを心がけていきますのでよろしくお願いいたします。



お月見を楽しみましょう

きれいな月~

日本では旧暦の8月15日の夜を「十五夜」と呼び、月見だんごやすずき、里いもなどを供えて、月見をする風習があります。この頃の月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。

9月9日(月) 重陽の節句

1月1日は元旦、3月3日は桃の節句、5月5日は端午の節句、7月7日は七夕、そして、9月9日は「重陽の節句」とよばれる日です。古来、中国では奇数は縁起のよい「陽」の数とされ、中でも一番大きな9が重なるこの日を「陽が重なる(重陽)」として愛で、お祝いしました。日本でも中国の影響を受け、「菊の節句」として、お酒に菊を浮かべて飲み交わしたり、菊の花を愛でる催しがこの日に多く行われます。またこの日は「栗の節句」ともいわれ、旧暦ではちょうどこの頃から多くの田畑の収穫が行われたので、栗ごはんを炊いて祝うところもあります。

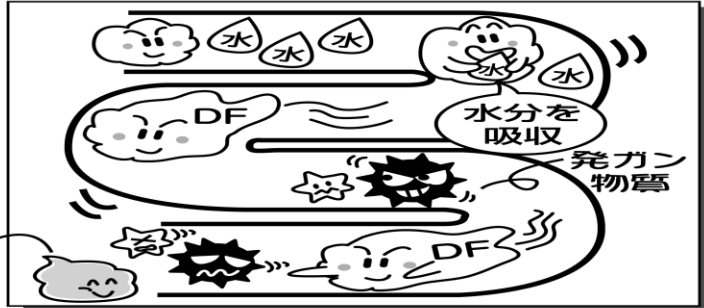
- ☆ 9月13日(金) 十五夜
給食では、くろみつきなこだんごを出します。
- ☆ 9月27日(金) オリパラ給食
韓国料理(トックスーフ・チャプチェ)を出します。

健康に役立つ食物繊維を上手にとりましょう。 食物繊維は、腸の動きを良くしたり、生活習慣病の予防にも良いことは、よく知られていますが、ひとくちに食物繊維といっても、食べ物によって、水に溶ける繊維と溶けない繊維があり、それぞれの働きにも違いがあるので上手に活用しましょう。

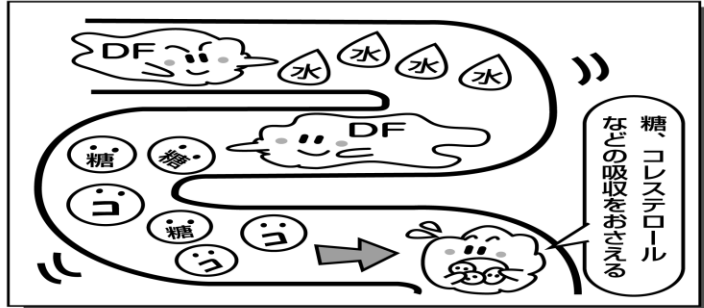
●水に溶けない食物繊維は、野菜やいも類に多く含まれています。腸内で水分を吸ってかさを増し、腸壁を刺激するので、便秘の予防に役立ちます。

●水に溶ける食物繊維は、かんきつ類、りんご、こんにゃく、海藻に多く含まれています。糖の吸収を遅くしたり、コレステロールや胆汁酸の吸収をおさえる作用があります。

水に溶けない食物繊維 (DF)



水に溶ける食物繊維 (DF)



<お知らせ>

6月は神奈川県産の小松菜の放射性物質濃度検査を



給食費引き落とし日

9月10日(水)

実施しました。検査の結果放射性物質の濃度は、測定
下限値未満でした。

↑ 7月10日 ↑ (へ)
! 引き落としができるようご協力よろしくお願いします。 !