

9月

給食だより



令和5年9月1日
中津小学校

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



9月1日は防災の日

命を守るために、災害を知って災害に対処する力を身につけましょう。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち



【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆



【副菜】

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



【調味料】

- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ



十五夜は家族で



お月見しませんか

旧暦の8/15を十五夜といって昔から月を見る

風習がありました。芋の収穫時期で、収穫に感謝しお供えしたことから別名「芋名月」とも言われています。

今年の十五夜は、9/29(金)です。ぜひ秋の夜空を見上げてみましょう。



郷土料理と秋の味覚「ぶどう」を味わおう！！



9/12は、長野県の郷土料理を紹介します。山賊焼きや大平汁など長野県の郷土料理が、給食で登場します。長野県は、巨峰の収穫量が日本一です。

巨峰は、日本で初めて栽培された大粒のぶどうで糖度が高く、「ぶどうの王様」といわれています。脳が、唯一エネルギーとして活用できる「ブドウ糖」が多く含まれています。ブドウ糖は、私たちが生きていく上で欠かせない栄養です。

9/12の給食では、生の巨峰が登場します。ぜひ、ご家庭でもぶどうの王様の巨峰や秋のおいしい果物を召上がってください。



給食費の引き落としについて

9月分の給食費4,100円の引き落とし日は9/5(火)です。

前日までに口座への入金をお願いします。