

もぐもぐ9月号

令和2年9月
京都市立羽東師小学校
校長 藤田 香揚子
栄養教諭 塩見 萌子

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。早寝早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

今月の給食目標

とうぱん かかり

じょうず

当番や係は はやく上手にしよう

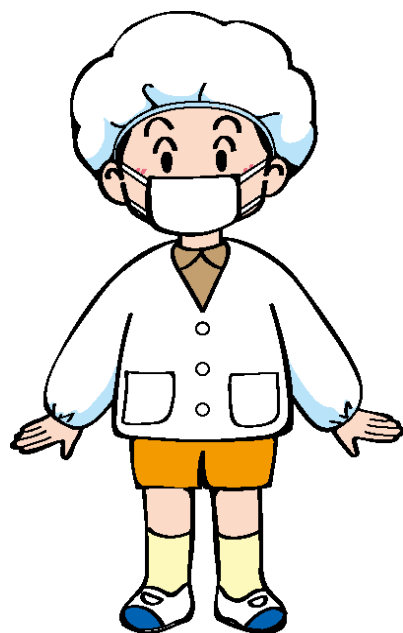


◎給食当番の身じたくチェック

しっかりできているか、もう一度確認をしてみましょう。

□ぼうしに
かみの毛を
きちんと
入れた

□清潔な
白衣を
着ている



□マスクは
鼻まで
おおっている

□つめを短く
切っている

□手を石けん
できれいに
洗った

給食当番で、きちんと身じたくはできていますか？エプロンのボタンは3つともできていますか？マスクは鼻までしっかり覆えていますか？

つきみ 月見

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切にして、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分でながめてみてください。



つきみ ～やってみよう！お月見クイズ～

問題（1） お月見は、どうしてするようになったのでしょうか？

- ① お米や野菜などがたくさん実ったことを感謝するため
- ② 月のパワーをもらい、健康になるため
- ③ 台風がこないようにお願いするため



問題（2） なぜおだんごをかざるのでしょうか？

- ① おだんごをたくさんかざって、赤ちゃんがたくさん生まれるようにお願いするため
- ② 髪の毛が白くなるまで長生きできるようなお願いするため
- ③ お月さまのようなお米だんごを作ってお米がとれたことに感謝をするため

ーこたえー

問題（1） ①お米や野菜などがたくさん実ったことを感謝するため

お月見をする秋はいろいろな食べ物がたくさんとれる時期です。今年もたくさんの収穫をありがとう、来年もよろしく願いしますという気持ちをこめて、お月さまにさといもやおだんごをお供えします。

問題（2） ③お月さまのようなお米だんごを作ってお米がとれたことに感謝をするため

お月さまにそっくりなおだんごを作り、お月さまに感謝をします。月は15日かけて、まんまるになるので15こ作ってかざります。

残暑もまだ厳しいですが、秋の気配を少しずつ少しずつ感じられるようになってきました。体を夏休みのリズムから学校生活のリズムにもどし、体調をととのえておくことが大切です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけるとともに、1日3食をきちんととって生活リズムを整えましょう。

バランスのとれた食事とは？

毎日さまざまな食べ物をとることで、健康を維持し、元気に活動することができます。食べ物に含まれる栄養を偏りなく、とるためにもバランスのとれた食事をとることが大切です。

バランスのとれた食事の基本は、「主食・主菜・副菜」がそろっていることです。これらがそろっていると自然とバランスがよくなり、さまざまな栄養素をとることができます。

主食

ごはん・パン・めん類などで、炭水化物を多く含むもの。熱や力のもとになります。



主菜

魚や肉、卵、大豆製品を使った料理で、たんぱく質や脂肪を多く含む。血や肉など体をつくるもとになります。



副菜

野菜・海藻・きのこを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含む。主食と主菜で不足する栄養素を補い、体の調子を整えます。

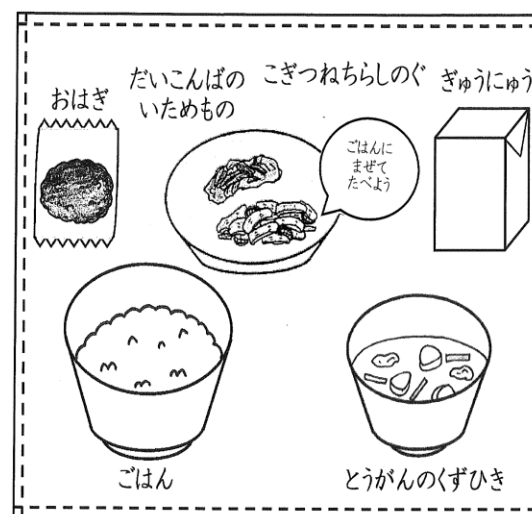


コラム ～たべもの ことわざ辞典～

あき な す び よ め く し ち り お
「秋茄子嫁に食わせて七里追う」

この嫁は「ねずみ」の異称で、「嫁が君」のこと。おいしい秋ナスをねずみに食べられて、くやしくて七里も追いかけるの意味がある。七里は約28km。それほど秋ナスはおいしいということ。

9月18日（金）



食べ物の三つのはたらき					
茶	たんぱく質	糖質	脂質	ビタミン・ミネラル	食物繊維
ごはん	おはぎ	いりごま	にんじん	しいたけ	しょうが
ぎゅうにゅう	あふろあげ	ごはん	かたくり	だいこん	とうがん
とりにく	はなかつお	サラダあふろ	さとう		



夏に収穫して冬までほそんでできるので「冬瓜」と書きます。水分を多くふくみ、体温を下げるはたらきがあります。

季節の和がし おはぎ
日本では、昔から季節や行事に合わせて食べられてきた和がしがあります。おはぎは秋の彼岸に食べられてきました。この時期にさく「萩の花」ににているので「おはぎ」とよばれています。

「ごぎつねちらしの具」は、スプーンを使ってごはんをまぜておはぎで食べましょう。

9月の和（なごみ）献立です。旬の食材である「とうがん」と季節の和菓子である「おはぎ」が登場します。