

# 給食だより9月号

令和6年9月2日  
世田谷区立明正小学校  
校長 栗林 大輔  
栄養職員 隈田 朝江

2学期が始まりました。まだまだ暑さが残っていますが、久しぶりの学校生活を楽しく過ごせるように、生活リズムを整え、元気に新学期をスタートしましょう。

## しお はなし 塩の話



今年の夏は記録的な暑さでした。熱中症にならないように水分だけでなく、塩分をとることに気を付けていた人も多いと思います。私たちの血液 1 L には、約 9 g の塩が含まれています。この塩分濃度が低くなりすぎると熱中症などになります。生きていくのに欠かせない塩は、体の中で主に「細胞を保つ」「筋肉の動きを助ける」「神経伝達を助ける」などの役割をしています。

☆☆☆では、塩クイズです☆☆☆

第1問 動物園で、えさに塩を入れている量は、次の動物の中でどれが一番多い？

- ① パンダ ② キリン ③ シマウマ

第2問 塩のつぶ（結晶）は何色？ ① 白 ② 青 ③ 透明



正解は、このおたよりの一番下にあります。

## えだまめ かわ 「枝豆のさやとり」「とうもろこしの皮むき」をしました

夏休み前の7月に、1年生と2年生とひまわり学級のみなさんと、

給食で食べる枝豆のさやとりと、とうもろこしの

皮むきをしました。枝豆は、「せたがやそだち」の新鮮な

もので、さやをとる時にもいい香りがしていま

した。とうもろこしは千葉県産でした。実が

ひとつ付いたままの木をいただいたので、

昇降口に展示して、児童に見てもらいました。

両方ともシンプルに塩ゆでにしました。子どもたちは、よく食べていました。



## 9月が旬の食べ物

カボチャ シソ トマト ナス 枝豆 ピーマン 冬瓜 トウモロコシ キノコ 里芋  
サツマイモ ナシ ブドウ イチジク モモ 栗 ギンナン サケ サンマ アジ  
戻りカツオ イワシ タチウオ シシャモ カレイ ヒラメ シジミ