

給食たより

令和8年9月1日
翠と溪の学び舎
世田谷区立玉堤小学校
校長 富安 誠哉
栄養士 北原 香

夏休みが終わり、今日から2学期が始まりました。子どもたちの元気な声が学校中に響きわたり、嬉しく思います。夏休み明けは、疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。9月になったとはいえ、まだまだ暑い日が続きます。早起き・早寝・朝ごはんで生活リズムを整え、元気に登校できるようにご家庭でもお話ください。

2学期も安全でおいしい給食を目指して頑張ってください。

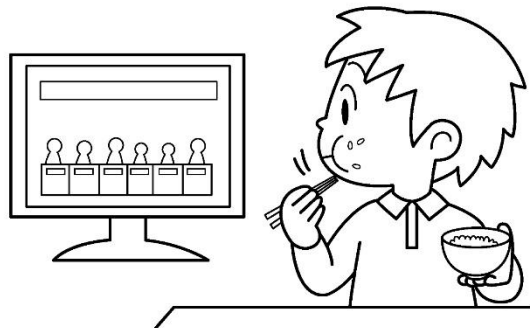


9月の給食目標は「マナーを守って楽しく食べよう」です。

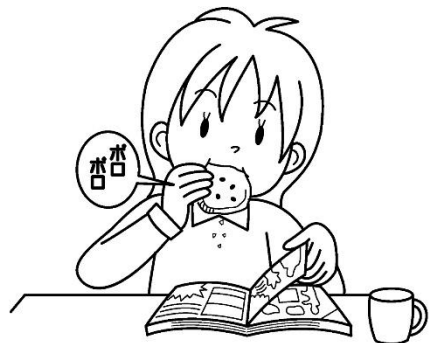
食事のマナーについて、ぜひご家庭でも話題に出してみてください。

×××××× やめよう! ながら食べ ××××××

× テレビを見ながら



× 本や雑誌を読みながら



何かほかのことをしながら食べる「ながら食べ」は、食べこぼしをしたり、姿勢が悪くなったりするので、やめましょう。

× メールをしながら



× ゲームをしながら

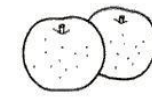


朝ごはんを食べると

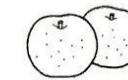


＜旬の食材＞

さつまいも 冬瓜 鮭 さんま 梨 ぶどう 栗 など



9月の給食



2日(水)……2学期の給食が始まります。人気メニューのハヤシライスとにんじんとツナのサラダを作ります。

9日(水)……9月9日は重陽の節句（菊の節句）です。菊や栗を食べると縁起が良いとされています。栗を入れた混ぜご飯と菊の入ったおひたしを作ります。

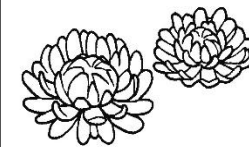
16日(水)…有機米の日です。秋田県産あきたこまちを使用する予定です。（天候などにより銘柄が変更になる場合があります）

17日(木)…9月17日は、イタリア料理の日です。イタリア語で「料理」を意味する「クチャーナ（＝917）」の語呂合わせで制定されたと言われています。あさりのスパゲッティ、ボンゴレロッソを作ります。

25日(金)…9月25日は十五夜です。かぼちゃと白玉粉で満月に見立てたお団子をいれた汁を作ります。

28日(月)…韓国料理の豆腐チゲとじゃがいもチヂミを作ります。

30日(水)…9月30日はさんまの日です。さんまをカリッと揚げてかば焼き丼にします。



重陽の節句

9月9日は重陽の節句で、五節句のうちのひとつです。古代中国では、「九」が重なるとてもめでたい日、縁起のよい日とされていました。日本に伝わると、平安時代には、宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。

重陽の節句は、菊の節句ともいわれ、長生きを願います。重陽の節句に、菊のあえ物食べてみてはいかがですか。

