

# 9月給食だより

かていすう

さいたま市立浦和別所小学校  
平成30年9月3日

楽しかった夏休みも終わり、2学期の給食も始まりました。今年は、猛暑日がつづきその影響から、野菜の価格高騰など給食に使用する食材にも影響がありそうです。2学期も引き続き、安心安全でおいしい給食作りに、励んでまいりますのでよろしくお願いいたします。

## おうちの人や先生が「好き嫌いしないで食べなさい」 って言うのは、どうしてかな？

食べ物はそれぞれ違う『栄養素』をもっています。食べ物を食べると、その食べ物に含まれている『栄養素』がからだの中に入ります。その『栄養素』がからだを大きくしてくれたり、元気に生活できるようにしてくれるのです。たくさんの種類の食べ物からたくさんの種類の『栄養素』をとって、元気なからだをつくりましょう。

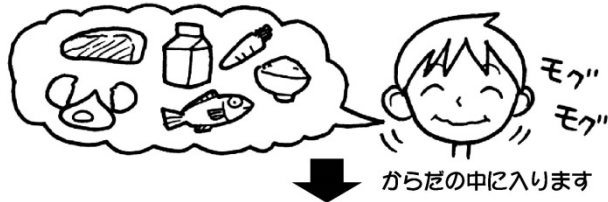
こんなことを  
していませんか？



朝ねぼうをして、食事を食べずに学校へ行く。



給食で嫌いなものが出ると、食べずに残す。



すると…



「嫌いなもの」も食べられるようになります。少しずつでもいいから挑戦してみましょう。何でも食べられるようになると、食事がもっと楽しくなります。



**8. 9月の給食の目標は、「すききらいなく食べよう」です！**  
苦手なものも、ひと口は挑戦できるといいですね♪

## 3年生が、えだまめのさやとりをしました

7月5日（木）に、3年生がえだまめのさやとりをしました。えだまめは、「枝にたくさん実るんだ！」「チクチクとしたひげがあるよ！」など、観察しながらさやとりをしてくださいました。旬のえだまめ40kgを、給食室でゆでて全校児童でおいしくいただくことができました。3年生のみなさんありがとうございました。



# 9月の献立紹介

## ● 9/5 (水) まごわごはん

「まごわやさしい」とは、バランスのよい食事の合言葉です。

「まごわやさしい」を食生活に取り入れることで、生活習慣病の予防、コレステロールの低下、老化防止、皮膚や粘膜の抵抗力の強化、骨を丈夫にするなどの効果があると言われています。



まごわごはんは、「ま」=大豆、油揚げ、「ご」=いりごま、「わ」=ひじき、「や」=ごぼう・にんじん、「さ」=ちりめんじゃこ、「し」=しいたけ、「い」=さつまいも を使用して混ぜご飯にします。

## ● 9/19 (水) 郷土料理 広島県

**もぶりごはん ・ 牛乳 ・ モーカの竜田揚げ ・ レモンあえ**

もぶりごはんは、広島県の大竹市で昔から、行事などの際によく食べられている豆が入ったごはんです。「もぶる」とは、広島弁で「混ぜる」という意味です。

モーカはサメのことで、広島ではワニと呼ばれています。広島県では、いろいろなワニ料理が食べられているそうです。竜田揚げにするとクセがなく食べやすく、お肉と間違えるほどおいしいです。

広島県では、レモンの生産量日本一です。瀬戸内の温暖で雨の少ない気候は、レモンの栽培に適しており、瀬戸内レモンと言われます。今回はレモンを加えたさっぱりとしたあえものにします。

## ● 9/21 (金) お月見献立



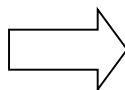
今年の十五夜は、9/24 (月) です。当日は給食がないので、先取りし「お月見だいふく」を提供します。お月見にお供えするお芋と、豆乳ホイップが入ったお団子に見立てた だいふくです。

### ◆給食室からのお知らせ◆

5年生は、9/6 (木) 社会科見学のため

4年生は、9/18 (火) 社会科見学のため

2年生は、9/27 (木) 生活科見学のため



給食がありません

※お弁当のご用意をお願いします。