

給食だより




家庭数配付

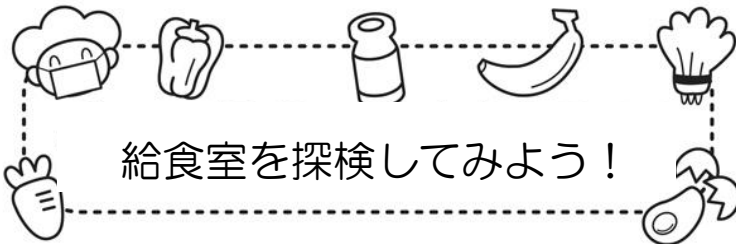
令和3年9月号

さいたま市立東岩槻小学校

夏バテしたからだに栄養をあたえましょう

暑さでからだが弱っているだけでなく、あっさりした食事や冷たい飲み物のくり返しで元気がでない人もあると思います。まず、生活のリズムをとり戻しましょう。

 <p>朝ごはんはしっかり食べましょう。</p>	 <p>アイスクリームや冷たい飲み物はひかえめにしましょう。</p>	 <p>消化のよいものを食べましょう。野菜を煮たもの、とうふや納豆、そして牛乳を使った料理もよいでしょう。</p>
--	---	---



給食室を探検してみよう！

給食室には大きな炊飯器があり、約15kgのお米を4つの釜に分けて炊飯し、炊き立てのご飯を提供しています。



9月9日は
重陽の節句

桃の節句（3月3日）や端午の節句（5月5日）のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒（菊酒）を飲み、長寿を祝います。

給食では、9月9日（金）に「重陽の節句」献立として、菊を使ったすまし汁を提供します。

菊が、悪い気（病気やけがなど）を遠ざけて、長寿の効能があると信じられていました。菊が美しく咲く時期であることから、菊の節句ともいわれています。