

# 給食だより 9月号



葛尾村学校給食センター

朝夕には秋の気配が感じられ、少し気の早い木々の葉はもう色づき始めました。この時期は、昼夜の気温差が激しく体調を崩しやすいので注意が必要です。

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整えられるように、ご家庭でもサポートをお願いいたします。

以下に、9月の小中学校の給食指導の目標を掲載いたしました。学校では目標が達成できるように、少しずつ指導していきますので、ご家庭でも声かけをお願いいたします。



葛尾小学校〈9月の給食指導の目標〉

○みんなで協力して楽しい食事をしよう

低学年：給食のきまりを思いだして、楽しい給食にする。

中学年：給食のきまりを守り、給食当番に協力することができる。

高学年：みんなで協力しあい、楽しい食事の場を作ることができる。

葛尾中学校〈9月の給食指導の目標〉

○正しい食生活について理解しよう

・偏食せずに、食事をするすることができる。

・給食の食器の片づけや、テーブル拭きをしっかりと行うことができる。

## 【9月の給食のめあて】 食べものについて知ろう

### 食物繊維豊富な秋の味覚

果物、いも類、きのこ類などには、食物繊維が豊富に含まれています。

他にもビタミンCや糖分などが含まれているので、栄養摂取には重宝されます。

秋の旬の味覚を味わえ、さらに体の調子も整えられるのでオススメです。



### 食材を五感で感じよう



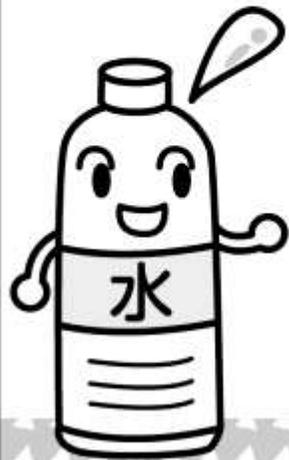
秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れ、調理する機会を設けてください。例えば、泥がついた芋です。洗う前は表面がデコボコしています。それが皮をむくと、ツルツとした手触りになり、白いでんぷんがでてきます。鍋に入れて煮ると、良い香りがしてホックリとした触感に大変身します。

子どもたちは、食材の変化を体感することで、より食への興味関心を深め、食べ物をよりおいしく感じるようになります。食材に触れ、五感で感じることに、レッツチャレンジ！

がつ ついたち  
**9月1日**

ぼう さい ひ  
**防災の日**

災害はいつ・どこで起こるかわかりません。非常時に備え、各自で準備しておくことが大切です。備蓄している食品がある場合は、1年に1度は賞味期限を確認し、必要があれば入れ替えるようにしましょう。日ごろから、飲料水をはじめ、缶詰やレトルト食品、日持ちのする米、乾麺などを多めにストックしておく、非常時に役立ちます。



いんりょうすい ひとりぶん にち  
**飲料水は1人分1日3ℓあ**  
あんしん  
**ると安心です。ストレスを**  
こうか  
**やわらげてくれる効果の**  
そな  
**ある「おやつ」も備えてお**  
きましょう。



昔から、秋は月がきれいに見える季節といわれ、十五夜と十三夜の2回、お月見の行事が行われてきました。お月見といえば、月見団子が欠かせません。丸いお団子を、十五夜には15個、十三夜には13個お供えしますが、地域によっても異なります。関西地方などでは、先をとがらせ里いものような形にしたお団子、静岡の一部では、平らにして真ん中にくぼみを付けた「ヘソモチ」をお供えするそうです。

**今年の十五夜は  
9月13日（金）です！！**