

9月 給食だより



令和8年9月1日
千葉市立金沢小学校

夏休みが終わり、学校生活が再開しました。9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムをととのえて、元気に残暑を乗り切りましょう。

生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

子供たちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると言われています。早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身に付けましょう。



早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

つきみ お月見

旧暦の8月15日(十五夜)の夜に見られる月を「中秋の名月」といい、一年で最も美しい月と言われています。旧暦では7月～9月を秋としていて、秋の真ん中である8月15日を中秋と呼んでいました。この日は、お月見団子やすき、秋の収穫物を供えて、月を眺めて楽しむ風習があります。今年の十五夜は、9月25日です。秋の実りに感謝し、月を眺めてみてはいかがでしょうか。



とうもろこしの皮むき

夏休み前の7月2日に、1年生が給食で使うとうもろこしの皮むきをしました。とうもろこしの旬や粒とひげの数が同じことなどをクイズで紹介し、おいしいとうもろこしの見分け方などの話をしてから、皮むきをしました。「とうもろこしのひげがかみの毛みたいだった。」「皮が硬かった。」「みんなで協力して楽しかった。」など、よく観察しながら協力して皮むきをする姿が見られました。とうもろこしは給食室で蒸して、その日の給食で味わいました。



フルーツバイキング

7月15、16日に、フルーツバイキングを行いました。この日のフルーツは、すいか、メロン、パインアップル、オレンジの4種類から一人2つ選んで食べました。調理員さんが飾り切りも取り入れながら、きれいにカットし、盛り付けてくれました。子供たちは何日も前からフルーツバイキングを楽しみにしていて、当日はたくさんのフルーツに目を輝かせていました。「盛り付けがきれい!」「オレンジのカップがすごい!」「いつもよりたくさんフルーツを食べられてうれしかった!」など、子供たちはとても喜んでいました。



給食で使用した主な食材の産地(6月22日～7月16日)

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉市	人参	千葉県、群馬県、青森県、北海道	長ねぎ	茨城県
米	千葉県			大根	青森県、北海道
パン (小麦)	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	じゃがいも	千葉県、長崎県	さつまいも	千葉県
		きゅうり	千葉県、群馬県	とうもろこし	千葉県
		キャベツ	千葉県、群馬県	メロン	山形県、新潟県
豚肉	千葉県	小松菜	千葉県、茨城県	すいか	神奈川県
鶏肉	千葉県	玉ねぎ	千葉県、佐賀県	いわし	千葉県