



きゅうしょくだより

令和4年度 8月・9月号 志木市立志木第二小学校

夏休みが終わり2学期がスタートしました。

今年の夏も気温が高く、危険な暑さに見まわられています。夏バテで食欲が低下しがちな時期ですが、しっかり食べる、よく寝る、適度に体を動かすなど規則正しい生活を心がけ、暑さに負けない体を作りましょう。

給食では季節の果物や野菜を使った献立を提供する予定です。お楽しみに！



〇〇の秋

聞いたことがある人もいると思います「〇〇の秋」。さて、みなさんは何の秋が思いつきますか？「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」などいろいろありますね。ここでは「食欲の秋」について少しだけお話しします。

日本は一年中おいしい物が食べられるのになんで秋なのでしょう。食欲の秋と言われるのにはいくつか理由があるそうです。

秋になると夏の暑さが落ち着き、夏バテで低下していた食欲が回復します。それに加え、秋には栗やサツマイモ、柿、梨、ぶどう、サンマ、きのこなど特に美味しい季節の食べ物がたくさん出てきて、食欲はますます増してしまいます。そのため「食欲の秋」と言われるようになったそうです。いろいろな秋を楽しんでみましょう！

朝ごはん、しっかり食べていますか？

朝は時間がない、食欲がないなどの理由で朝ごはんを抜いていませんか？

朝ごはんは一日を元気に過ごすために大切な食事です。今食べていない人もできることから始めましょう。

ステップ1

まずは何か食べることから！

牛乳や果物、ヨーグルトなど簡単に食べられるものから習慣を作ってみましょう。



ステップ2

食べる習慣がついてきたら…

おにぎりやパン、スープなど食べやすいものを足してみよう。



ステップ3

さらにステップアップした朝ごはんを！

主食（ごはん、パン、麺）と主菜（肉、魚、卵、豆・大豆製品など）と副菜（野菜、果物）を組み合わせたバランスのよい食事が理想です。



9月イベント献立



運動会応援献立

9月17日は運動会ですね。前日の16日の給食は運動会応援献立です。ライバルに勝つ、チームで勝つ。験担ぎとしてカツカレーを出します。二小のみなさんが頑張れるように応援します。

十五夜献立

9月10日は月が満月になる「十五夜」です。「中秋の名月」とも言われていて、月見団子やすすきを飾り、一年でもっときれいなお月様を見て楽しむ日です。給食では一日早い9日に、満月に見立てた団子を入れたお月見汁を出します。



ちょうよう せつく

重陽の節句献立

9月9日は「重陽の節句」で「菊の節句」や「栗の節句」とも言います。給食では9日に、重陽の節句の行事食でもある栗ご飯を出します。



給食室にエアコンがつけました！

この夏休みにエアコン設置工事が行われました。

1学期までは、立っただけで汗が止まらなくなるくらいとっても暑い中で毎日朝早くから調理員さんは給食を作ってくれていました。2学期からはエアコンが入った給食室で給食を作ります。大きい釜の火を使うので暑いかもしれませんが、今までよりは少し快適な環境で給食が作れるのかな？と期待しています。

2学期も衛生面に気をつけながら、安心安全でおいしい給食の提供に努めていきます。

