



きゅうしょくだより

令和3年度 9月号 志木市立志木第二小学校

2学期がはじまりました。夏の暑さで体調が悪い、不規則な生活が続いてしまい、体がだるいと感じている人はいませんか？
そんなときは、まず規則正しい生活を心がけてください。
そして、きちんと食事をとりましょう！

今月の生活目標は・・・

時間を考えながら食事をしよう

みなさん1学期が過ぎて給食にはなれましたか？
給食の時間は12時25分から13時5分です。
決められた時間内に準備をし、給食の片付けまで頑張りましょう。
そして時間内に残さず食べましょう！

十五夜（じゅうごや）ってなあに？



十五夜（じゅうごや）とは、旧暦の8月15日の『お月見』のことです。
この日はお月見をすることと同時に、秋の豊作を願い、収穫を感謝する日でもあります。
お供え物は、すすき、お月見団子、農作物（穀物）などです。



敬老の日になんで。。。
このことばを知っていますか？



まごわやさしい

9月20日（月）は「敬老の日」です。
長寿の国、日本の伝統である和食文化は世界の注目を集めています。「まごわやさしい」という言葉は、和食に欠かせない代表的な食材の頭文字をつなげたものです。
この言葉を意識すると、バランスのよい食事に近づけます！

ま	ご	わ	や	さ	し	い
						
豆	ゴマ	わかめ	野菜	魚	椎茸	イモ
大豆、あずき などの豆類	ゴマ、ナッツ、 クルミ、アーモンド	わかめ、コンブ、 海苔などの海藻類	野菜、根菜	魚（特に小型の青魚）	椎茸、しめじ などのキノコ類	里芋、じゃがいも、 さつまいもなどの芋類

～🍷～ 鹿児島県からのおいしいカンパチの提供 ～🍷～
9月も、おいしい魚を学校給食で提供できることになりました！
9日（木）は、『カンパチの竜田揚げ』
21日（火）は、『カンパチの塩焼き』です。お楽しみに♡