

いよいよ2学期 がはじまります。9月は暑い日があったりいきなり気温が下がったりします。体調をくずさないように、好ききらいせずたくさん食べて、元気に学校生活を送りましょう!

お月見 ~今年の十五夜は9月21日~

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいな季節といわれています。今年の十五夜は21日です。月見団子や里芋、くだものなどをお供えし、家族やお友達とお月見できるといいですね。お月見は、文字どおり、「月を見る」ことですが、特に、旧暦の8月15日の十五夜と9月13日の十三夜に月を觀賞することをいいます。ちょうど、このころに、たくさんの作物の収穫時期を迎えることから、収穫の感謝の気持ちをこめて、旬の作物をお供えし、お祝いする意味もありました。ちなみに、十五夜は旬の芋をお供えするので、芋名月ともいわれます。今年は民間の宇宙旅行も始まりましたね、みなさんが月へ旅ができる日もそう遠くないかもしれません。



9月の献立

おもな食品と体内でのはたらき

	体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
4	夏休み		
11	鶏ひき肉	小麦粉 ごま油 ごはん バター★ サラダ油	キャベツ・ネギ・ニンニク・しょうが コーン缶 ブロッコリー ハニーデューメロン・カンタルーメロン・スイカ たれ(しょうゆ、水、砂糖)
18	牛ひき肉	ごはん じゃがいも・サラダ油・カレー粉 砂糖 マヨネーズ★	玉ねぎ・にんじん キャベツ・コーン缶・酢 オレンジ
25	ゼラチン	春巻きの皮 ごはん 片栗粉 サラダ油 砂糖	春巻き(キャベツ・にんじん・たまねぎ・ヒカマ・ヤムイモ・たけのこ) 春巻きのたれ(水・しょうゆ・しょうが) わかめ 枝豆 いちご

★はアレルギー特定原材料：たまご、落花生、乳(乳製品も含む)