

給食だより 9月

令和6年9月2日
千代田区立麹町小学校
校長 田村 砂弥香
栄養士 下野 なつき

秋は「食欲の秋」という言葉があるほど食欲の高まる季節です。実りの季節であり、おいしい物もたくさん出回りますので、ぜひこの季節ならではの旬の味を楽しんでください。

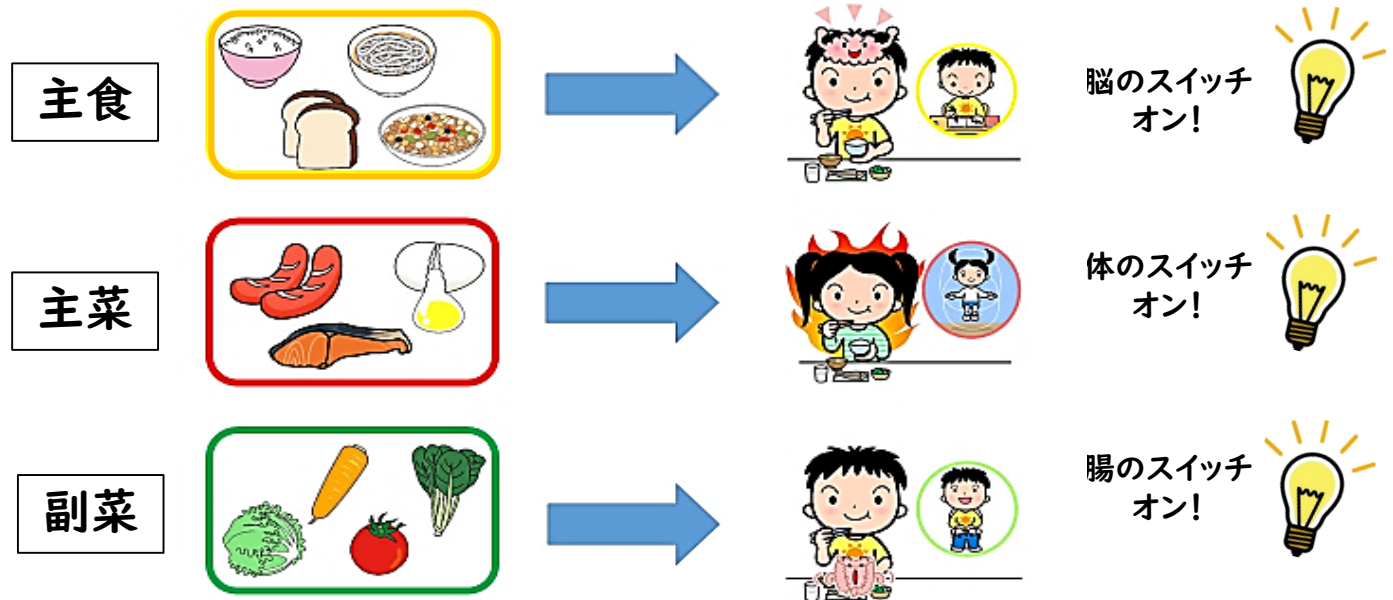


朝ごはんて目覚めシャキッ!

新学期が始まり、体が疲れやすい時期です。そんなときこそ、生活リズムを整えることが大切です。

朝食をしっかりと食べられると体の様々な部分のスイッチが入り、すっきり目覚めた状態で学校生活を過ごすことができます。

主食・主菜・副菜それぞれで体の中で目覚めさせる部分が違いますので、朝食をバランスよく全部食べ、気持ちよく一日をスタートできるとよいですね。



夏が旬でも「冬瓜」

冬まで保存できるから「冬瓜」

夏に収穫されるのに「冬瓜」という名前がついたのは、冬まで保存できるからだといわれています。また、皮にふく白い粉を雪に見立てたとする説もあります。

暑い時期にぴったり!

漢方医学では「体を冷やし熱を冷ます」効果があるとされ、体のむくみによいといわれます。

ビタミンCがたっぷり

冬瓜はほとんどが水分ですが、ビタミンCが多く、疲労回復に効果があります。

9月19日の給食で、東京都八王子市の畑で育った「姫冬瓜」を使って汁物を作ります。お楽しみに!

ホームページでお便りを配信中!

麹町小学校のホームページの「配布文書一覧」にある「給食室から」のページで給食関係のお便り等を紹介しています。ぜひご覧ください。

- 給食だより
- こんだて表 (教室もりつけ用手書きイラスト版)



給食だより感想フォーム

お便りの内容や給食についてなど、ぜひ感想をお寄せください。

