



給食だより



9月は、長月ともいい、夜長月の略ともいわれています。暦上は“秋”ですが、まだまだ暑い日が続き、秋風が待ち遠しいですね。秋と言えば食欲が高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調を崩す心配もありますので、ご家庭でも食事の栄養バランスと、十分な休養、睡眠を取るよう心がけていきましょう。

9月17日は十五夜



秋は月がとてもきれいで、お月見をするのに一番よい季節です。「十五夜」には秋の収穫に感謝する意味もあり、イモ・おだんごやススキをお供えます。秋にとれるイモにちなんで、「イモ名月」ともいわれています。おだんごは満月の形、ススキは魔よけを意味しています。おうちでもきれいなお月さまを見てみてくださいね。
※今年は9月17日(火)にお月見給食を提供します。



秋のおいしい食べ物

いろいろな食べ物がおいしくなる秋がやってきました☆

秋が旬のおいしい食べ物をさらにおいしくいただくために見分け方を紹介します。

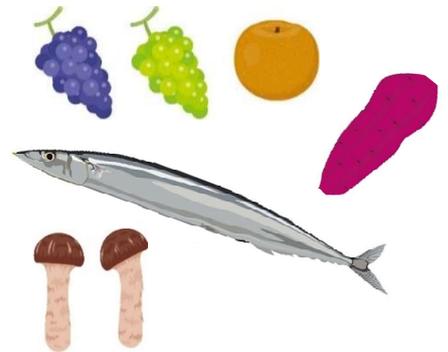
さんま・・・黒目の周りが透明で澄んでいるものが新鮮でおいしい。

きのこ・・・かさがあまり開いてなく、軸が閉まっていて汚れていないもの。

さつまいも・・・よく太っていてでこぼこの少ないもの。

なし・・・軸がしっかりと立っていて、皮に色むらがなくおしりが広いもの。

ぶどう・・・粒の表面に白い粉がついているもの。



秋も注意！食中毒！

食中毒が一番多い梅雨時期の次は秋とも言われています。なぜなら、秋は夏の疲れも残っていて、免疫力も下がっているため、比較的食中毒になりやすいからです。

6月～9月は細菌が多く、肉や卵などについているので触った後は手をよく洗って、しっかり火を通すことが大切です。

手洗いを始め食中毒予防三原則の

「付けない・増やさない・やっつける」が大切です。

しっかり予防して食欲の秋を楽しみましょう！



9月1日は防災の日です

9月1日を中心とした8月30日から9月5日までの期間は「防災週間」とされ、9月は「防災月間」とされています。

給食でも災害に遭った場合を想定し、乾物や缶詰を使用して美味しく食べられるような献立を9月2日に提供したいと思います。