



令和7年度  
**9月号**  
 清瀬市立清瀬第七小学校  
 (毎月19日は食育の日)

## 秋の行事食に親しもう!



みなさんは9月9日の「重陽の節句」を知っていますか?  
 桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)と同じ五節句の1つですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」ともいわれる重陽の節句にちなんで、給食では食用菊を使ったおひたしが登場します。

みなさんは元気に2学期を迎えられていますか?まだまだ昼間は残暑が厳しいですが、朝夕には秋の気配が感じられる今日この頃です。夏休みで乱れがちだった生活習慣をもう一度見直し、学習に運動に元気にがんばれるようにしましょう。元気に2学期のスタートを切るためには、朝ごはんをしっかりと食べて登校してください。そして給食もよく味わって、楽しくおいしく食べてください。

## あとかたづけ 後片付けもしっかりお願いします!

あとかたづけ 後片付けまできちんとしてこそ、楽しい給食になります。給食の後片付けのポイントです。

食器の中に残りがついていないか確かめる。

食べ残しはきまりにしたがって食缶などに返す。

食器はきちんと重ね、スプーンやはしは向きをそろえて返す。

机の上や配ぜん台をきれいにします。

9月の清瀬産

たまねぎ      ブルーベリー      なす      ピーマン

## 世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴です。とくに「まごはやさしい」の頭文字で表される日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値が改めて見直されてきています。



|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p>「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知りましょう。</p>                         | <p><b>ま</b></p> <p>豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。</p> | <p><b>ご</b></p> <p>ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。</p>           | <p><b>(ほ)わ</b></p> <p>わかめなどの海藻類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。</p>          |
| <p><b>や</b></p> <p>野菜。四季折々に旬のおいしい野菜をいただきます。ビタミンや食物繊維の宝庫です。</p> | <p><b>さ</b></p> <p>魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳にはたらきをするあぶらも豊富です。</p>     | <p><b>し</b></p> <p>しいたけなどのきのこ類。これからおいしくなりますね。食物繊維、そしてうま味成分が豊富です。</p> | <p><b>い</b></p> <p>いも類。意外に低カロリーで、食物繊維やビタミンC、無機質(ミネラル)も多く、ヘルシーな食材です。</p> |