

給食だより

☆うちのひとといっしょによみましょう。

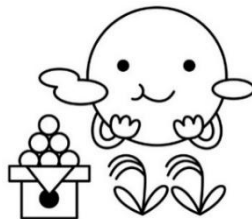
令和8年9月号

佐倉市立下志津小学校

この度の大雨により被害にあわれた皆様に心よりお見舞い申し上げます。

子どもたちが安心して学校生活を送れるよう努めてまいります。

夏休みが終わり、学校生活が再び始まりました。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。体調を崩さないためにも、早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。



☆早寝・早起き・朝ご飯☆

一日三度の食事の中で、特に朝ごはんが重要視されているのはなぜでしょうか？

朝ごはんを食べることで、体の機能が睡眠による「お休みモード」から「活動モード」へと変わり、生活リズムを整え、活発的に動くことができます。一日の始まりに朝ごはんをしっかりと食べ、心身ともに健やかに過ごしましょう。

朝食の大切さを考えよう

朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動きだします。

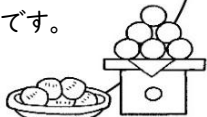


朝ごはんでは体が目覚める



いも名月

十五夜は、いも名月とも言われます。いもの収穫時期と重なり、里芋を月と見立て、供える地域が多かったそうです。

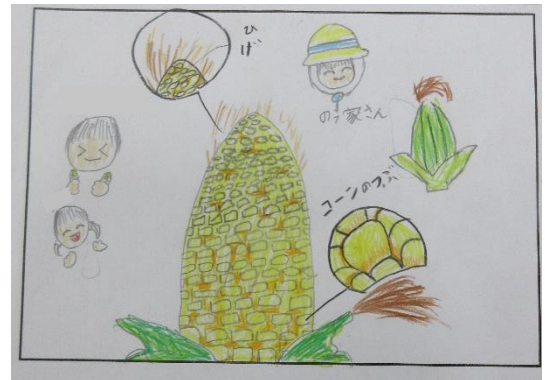


今年の十五夜は、9月25日です。いも名月とも言われる十五夜の日に給食では、里芋を使用した「いものこ汁」と「お月見ゼリー」を出します。

☆3年生 とうもろこしの皮むき

3年生の児童がとうもろこしの皮むきをしました。

とうもろこしの皮を1枚1枚、数えながらむいたり、ひげをきれいにとったりと丁寧に作業を行いました。



トウモロコシの上の茶色の数が100本だったら、コーンのかずが100こにびっくりして、小さいとうもろこしもあって、下のくきみたいなのおるのかたくて、かわがむけたら、すこしきいろがみえた。(略)大へんだったけど、たのしかった。

とうもろこしのかわがいっぱいあってかわをむくのにくらうした。とうもろこしのつぼがいっぱいあってきいろや白やオレンジなどがあってぴかぴかだった。とうもろこしのくきが小さくてくきをむくのがむずかしかった。とうもろこしのひげとか花があつてすごかった。



トウモロコシをむくときにだんだんむいていったら、かわがうすくなったり、かわがやわらかかったです。はじめてかわをむいて楽しかったです。かわが数えられないくらいかわがたくさんあった。のう家の人がそだてたとうもろこしのくきがおもったいじょうにおおきくてびっくりしました。さいごのおるところがかたくて、むずかしかったです。ヒゲねがいっぱいついてると、みがいっぱいあることがはじめてでした。

佐倉の農家の皆さんが丹精こめて作ってくださったとうもろこしを下小の子どもたちはおいしそうに食べていました。これからも学校給食で“地産地消（佐産佐消）”を進めていきたいと思っています。