

# きゅうしょくだより

令和4年9月1日  
小平市立小平第七小学校  
校長 神子 知浩  
栄養士 武藤 洋子

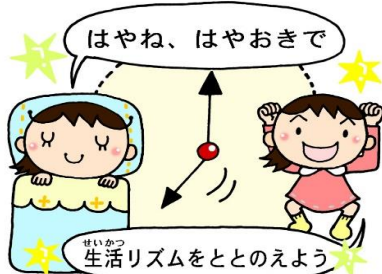
楽しい夏休みを過ごしたでしょうか？2学期の給食は9月2日から始まります。夏バテしてしまった人は、朝食をしっかりと食べて生活のリズムを整えましょう。9月は長月（ながつき）ともいいます。夜が長くなるという意味の「夜長月」からきています。



## 9月の給食もくひょう

### 規則正しい食事をしよう

朝ごはんは、一日の始まりの大切な食事です。朝ごはんを食べると、「頭・体・おなか」の三つのスイッチが入ります。一日三食しっかりと食べて、元気に過ごしましょう。



はやね、はやおきで

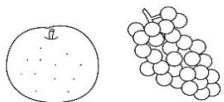
せいかつ  
生活リズムをととのえよう

### 今月の小平産

今が旬！新鮮な小平産の野菜や果物を食べて、免疫力をアップし、2学期も元気に過ごしましょう。

たまねぎ・じゃがいも・小松菜・ごぼう・空芯菜  
ピーマン・なす・きゅうり  
冬瓜・かぼちゃ  
梨（豊水または新高）・ぶどう  
白菜キムチ（小平産の白菜使用）

美味しい  
小平の果物が  
登場します！



## 9月のこんだて

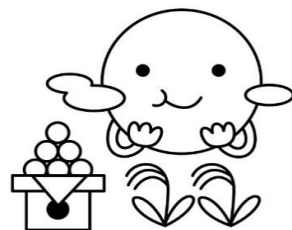
### 9日（金）重陽（ちょうよう）の節句

9月9日は重陽（ちょうよう）の節句です。9（陽の数）が重なることから、重陽といわれます。菊を生けるので、菊の節句ともいわれます。食用菊の花びらを茹でて、野菜と一緒に和えます。



### 12日（月）十五夜「月見団子」

十五夜は中秋の名月ともいいます。一年で一番月がきれいに見える日です。手作りの月見団子を作ります。団子は一人2個ずつに丸めて蒸します。団子の生地にはかぼちゃを入れてお月様のような黄色い団子にします。みたらしあんの月見団子です。



### ななしょうランチくん



給食時間に行っている「ななしょうランチくんクイズ」で月間1位になったクラスに「給食リクエスト券」をプレゼントしています。

### 9月15日（木）ココア揚げパン

5月の「ななしょうランチくんクイズ」で1位になった5年1組からのリクエストです。パンのリクエストです。

### 9月21日（水）豚骨しょうゆラーメン

6月の「ななしょうランチくんクイズ」で1位になった4年1組からのリクエストです。麺のリクエストです。

### めざましスイッチ 朝ごはん

### 9月は「めざましスイッチ朝ごはん月間」

多摩小平保健所圏域（小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市）の食を通じた地域の健康づくりネットワーク会議で、「めざましスイッチ朝ごはん」キャンペーンを実施しています。小平市では、市内で多く生産されている小平野菜（小松菜等）を使った「こだいらめざましみそ汁」を9月の給食で実施します。ま（豆）ご（ごま）わ（わかめ）や（野菜）さ（魚類）し（しいたけ）い（芋）「まごは（わ）やさしい」と言われる7種類の食材が入っています。

