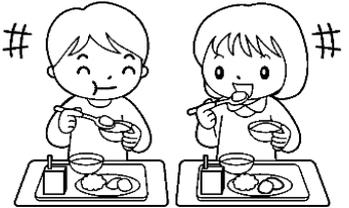




9月

佐世保市世知原学校給食センター
令和3年9月21日(火)

『暑さ寒さも彼岸まで』という言葉のとおり、朝晩すいぶん涼しく過ごしやすくなってきました。台風14号による市内一斉の臨時休校に伴いまして、**9月21日(火)及び24日(金)の給食献立の変更をさせていただきます。**17日(金)の安心メールで変更内容をお知らせしておりますので、ご確認をお願いいたします。



さて、9月からも新型コロナ感染予防対策としまして、引き続き給食は向い合わせにならず、全員前を向いて食べています。手洗いをしっかりと、マスクをして飛沫が飛ばないように静かに準備しています。食べる時も飛沫が飛ばないように会話をしないで食べるよう、『黙食』を呼びかけています。静かな給食で少しさびしいかもしれませんが、今はみんなの大切な命を守るためです。ご理解いただきますようお願いいたします。

給食を黙って食べている時に気になることが、『姿勢』です。給食に集中して前のめりになる子が多いようです。お茶碗を持ち、正しい姿勢を意識して食べてもらいたいと思います。

姿勢について

正しい姿勢で食べると、消化器官への負担が少なくなり、消化、吸収力がアップして、食べすぎ防止にもつながります。また、脳が活性化し、あごも鍛えられ、瞬発力の向上に繋がります。



9月の給食目標 食事のマナーを守ろう

*食事の際、気を付ける4つの項目です。ご家庭でもマナーについて是非話題にしてみてください。

正しい姿勢
給食の時もグー・ペタ・ピン
背中とおなかにグーひとつ
足はパタンとつけて
背中はピンとのばします。

1 せすじをのぼしていませんか。

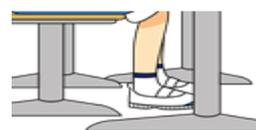


3 ひじはついていませんか。



2 食器はもっていますか。

4 足はそろえていますか。



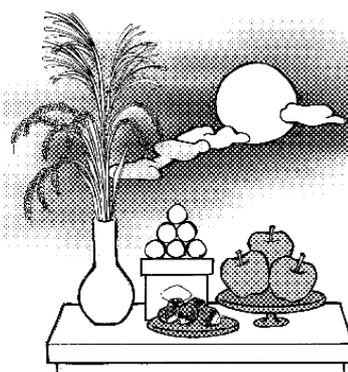
行事食「十五夜」

今日、9月21日（火）は「十五夜」です。8年ぶりの満月だそうです。秋の風情を感じてもらおうように秋の七草、萩の花色の『萩の花ごはん』を実施します。ちなみに今年の十三夜は、10月18日（月）です。

月見

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切にして、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で家族で眺めてはいかがでしょうか？



<<萩の花ごはん レシピ紹介>>

材料	(4人分)
A 米	200g
もち米（加水して下さい）	80g
ゆであずき（塩味付き）	40g
赤ワイン	小さじ2
むき枝豆	40g

- ① A を炊飯器で炊く。お好みで塩を加えて下さい。
- ② 別ゆでにしたむき枝豆を①に混ぜる。

秋の七草の一つ、『萩の花』色の鮮やかなごはんが炊きあがります。ぜひ、お試しください。



※台風や夏の大雨の影響により、野菜の成育不良となったり、価格が高騰したりしており、9月学校給食献立の内容を一部変更しております。保護者の皆様には、何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。なお、学校管理の下、アレルギー対応を行っている児童・生徒に対しての献立対応の変更はありません。

食べ物を安定して食べられるのは自然の恩恵を受けているためだと、改めて感じます。自然の恵みに感謝して残さず食べてほしいです。

