



9月 給食たより

さいたま市立つばさ小学校
令和8年度9月号

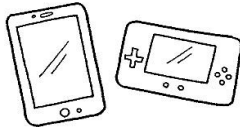


長い夏休みが終わり、学校が始まりました。どんな夏休みをお過ごしでしたか。
休み明けでも元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。

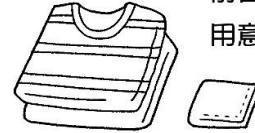


早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント

電源オフ



朝、
太陽の光を
浴びる



前日のうちに
用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておくと、朝の時間に余裕が持てます。

9月の給食には、北区别所町にある「(利)まるとし農園」の梨が登場します。



2代目農家の
町田さん



成長期に
大切な

バランスよくとろう！

たんぱく質



たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。

～梨の種類について知っていますか？～

☑9月1日(火)に登場・・・**幸水(こうすい)**

特徴：シンプルでストレートな甘み
しゃりしゃりとした歯ごたえ

☑9月15日(火)に登場・・・**豊水(ほうすい)**

特徴：甘味・酸味がどちらも強く、味が濃い
果汁が多く濃厚な味わい

—9月25日は中秋の名月(お月見)です。—

きれいな丸いお月さまを見たり、秋の食べ物の実りに感謝したりする日です。お団子や里芋、さつまいもなどをお供えて、感謝を伝える文化があります。当日の給食には「お月見さつまいもプリン」が登場します。日本の行事を感じながら、楽しんで食べてもらいたいです。

