

8・9月

きゅうしょくだより

平成27年度8・9月合併号 志木市立宗岡第四小学校

みなさんは、どのような夏休みを過ごしましたか？
また学校生活が始まりますが、生活リズムは整っていますか？
生活リズムの乱れは日中の活動にも影響を与えます。
毎日元気に過ごすために、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

夏の疲れをしっかりとろう！！

●1日3回の食事

3食きちんと、できるだけ同じ時間に食べるようにしましょう。



食事の回数がへってしまうと栄養が不足し、元気がでません。
特に朝起きて、活動するために必要な朝ごはんはとっても大切です。
お昼ごはんまでの午前中は朝ごはんのエネルギーで
パワーアップしてくれます。

9月7日（月）は4年生のリクエスト給食です。

アンケート結果より

グラタン・パン・ワンタンスープ

になりました。

そして飲み物はコーヒー牛乳です！

意見を書いた人がたくさんいたので、その他のリクエストは
9月の献立の中に色々入れてあります。

8月にモロッコから体験入学で来ていたお友達のお母様ご紹介の

クスクスを8月31日にアレンジして出します。

サラダも、モロッコ風のスパイスのきいたサラダです。

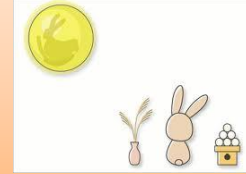
給食室としても、初挑戦です！！



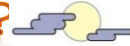
9月24日(木曜日)は十五夜メニューです！



うめわかめごはん とんぷら・かぼちゃてん
さといものみそしる つきみだんご
ぎゅうにゅう



十五夜(じゅうごや)ってなあに??



十五夜(じゅうごや)とは旧暦の8月15日(今年は9月27日)の『お月見』のことです。この日は月見をすることと同時に、秋の豊作を願い、収穫を感謝する日でもあります。

1年生 とうもろこしのかわむき、ありがとう！！

7月の給食にでたとうもろこしは1年生が皮をむいてくれました。



全学年分130本
むきました！！



とうもろこしは皮をむいてから時間が経つと甘さが減ってしまいます。
1年生が給食の調理直前にむいてくれたとうもろこしはとてもあまく、
おいしかったです。

9月の給食集金

日にち： 9月2日(水曜日)

金額： 5,350円

おつりのないようご協力お願いいたします。

わすれないでね



調理員さんと共に、安全で、美味しい給食づくりに励んでいきます！
みなさんも、おはしとマスク、毎日持って来てくださいね。