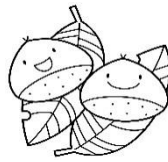


# 9月 給食だより

流山市立  
八木北小学校  
平成 28 年 9 月



朝夕に秋の気配を感じられる季節になりました。夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？食事・勉強・運動・睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムを整えて元気に過ごしたいですね。これからは、「実りの秋」というように、おいしいものがたくさん出回る季節です。旬の食材を取り入れた料理で、秋を満喫してみてください。

## おつきみ ふうしゅう お月見の風習

お月見とは、旧暦の8月15日に月を眺める行事のことで「中秋の名月」「十五夜」「芋名月」とも呼ばれています。もともとは里芋の収穫祭であり、里芋に模してお団子などを供えるようになったといわれています。今年は9月15日がお月見の日です。

### おつきみ ふうしゅう お月見だんご

ところかわれば

一般的に、丸い形の団子を15個（または13個）重ねて供えます。

おもに関西地域ではさといもに見立てた団子（あんこつき）を供えます。



## はしの持ち方 レッスン!



- えんぴつを持つように1本を持つ。
- 点線の部分にもう1本を入れる。
- 上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!

GOOD!

### こんな持ち方していませんか? NG集

このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、上手にはさめないため、見苦しい食べ方になってしまいます。注意しましょう!

## さんま



あぶらがのっておいしいよ!

この季節、旬の魚といえばさんまです。秋になるとあぶらがたくさん含まれたさんまが大量に水揚げされます。このさんまに含まれるあぶらは、脳の働きをよくするDHA（ドコサヘキサエン酸）や悪玉コレステロールを減らす働きのあるIPA（イコサペンタエン酸）が多く含まれています。

※IPAはEPA（エイコサペンタエン酸）ともいいます。

## 和食のよさを見直そう!

一汁三菜という言葉聞いたことがありますか？これは、ごはん（お米）と汁物（しるもの）に3つのおかずを組み合わせたもので、昔から和食の献立の基本となっています。旬の食材を上手に取り入れた和食のよさをもう一度見直してみましょう。

### My-Hashi

## 自分にぴったりのはしを持とう!

19.5cmのはし

親指と人さし指を直角に結んだ長さ×1.5

手首から中指までの長さ×1.2

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。