



今年の夏は猛暑日が多く、とても暑かったですね。夏休み中も元気に過ごすことはできましたか？2学期が始まりました。夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人もいますが、早寝早起きを心がけて少しずつ生活リズムを正していきましょう。また、残暑が厳しいことが予想されます。熱中症を予防するためには、十分な睡眠・休養と、一日3食のバランスのとれた食事がとても大切です。ぜひ、心がけてみてください。2学期も安心・安全でおいしい常盤小学校の給食を楽しみの一つとして、元気に学校に来てくれると嬉しいです。今学期もよろしくお願いします。

## とうもろこしの皮むきの体験学習をしました

3年生とあおぞら学級のみなさんが、7月にとうもろこしの皮むきをしてくださいました。4年ぶりの食育体験学習でした。前日、当日に担任の先生がスライドを使って、とうもろこしのクイズや、むき方を説明してくださいました。当日は、朝早くから地元農家の若谷農園さんがおいしいとうもろこしを納品してくださり、一人2本ずつ皮をむきました。給食だより7月号でお伝えした、「雪の妖精」です。とうもろこしの皮をむくことが初めての児童が多く、「わあ、本当に白いね。」「あまいにいがするね。」「ひげをきれいにとるのが、むずかしいなあ。」など、活動の中でたくさんの方が声を聞かせてくれました。



じょうずに  
むけたかな？

とうもろこしの「ひげ」も  
きれいにとったよ！



全校児童分の約400本のとうもろこしを3年生とあおぞら学級のみなさんが丁寧に皮むきをしてくれたおかげで、調理員さんの作業もスムーズに進みました。皮をむいたとうもろこしは給食室に運ばれ、いつも通りよく洗浄してから調理員さんが3等分にカットしてくれました。カットされたとうもろこしは大きな回転釜で蒸して、全校児童・職員がおいしくいただきました。体験学習後のワークシートには、「調理員さんのお手伝いができてうれしかった。」「皮をむくのは、思っていたよりもむずかしかった。」「とうもろこしは苦手だったけれど、今日のとうもろこしは食べることができた。」など、素敵な感想がたくさん書かれていました。



むきたての新鮮なとうもろこし



調理員さんたちが  
カットしてくれました



大きな回転釜で  
蒸しました

# お知らせ

10月上旬に、4年ぶりの給食試食会を開催予定です。詳しいお知らせは、対象となる学年に9月上旬に通知しますので、ご確認をお願いします。

ご参加をお待ちしております♪



季節感が味わえる		ビタミン、無機質(ミネラル)食物せんいがいっぱい!	
色や香り、成分も健康づくりに役立つ! (ファイトケミカル)		ふるさとが感じられる	

## おはぎとぼたもちの違いはなんだろう?

「おはぎ」と「ぼたもち」は現在、基本的に同じもののことを言い、区別しないことが一般的になっています。しかし、春のお彼岸では「ぼたもち」、秋のお彼岸では「おはぎ」と呼び分けられることがあるため、違いがあるのかと気になる方もいるかと思えます。諸説あるので、3つ紹介します。1つめは、萩の花、牡丹の花に似ているためそれぞれの季節によって呼び分けたという説。2つめは、餅の外側をあんでおおったものを「ぼたもち」、蒸したもち米をそのまま丸めてあんをまぶしたものを「おはぎ」と呼んだという説。3つめは、「あん」に違いがあったという説です。小豆は収穫が9月～11月です。収穫したての小豆は皮までやわらかく食べられるため、秋のお彼岸の時期は皮ごと食べるつぶあんを使用したおはぎを作っていました。一方のぼたもちは、秋に収穫した小豆を春まで保存し、皮の固くなったものを使うため、皮を取り除いて作ったこしあんを使ったぼたもちを作っていました。今では保存技術の発達や品種改良により、春でも皮のまま使うことができる小豆が登場しているため、この理由は意味のないものとなりました。現在は、呼び名は季節、地方、お店によって異なったりしているようです。

## 9月18日(月)は敬老の日

敬老の日は、「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」日と定められています。敬老の日になんで、常盤小学校では9月15日(金)に「まごはやさしい」を意識した給食を提供します。

**ま** 豆類、豆食品を食べよう!

**は** ハート(心)のこもった食事を、わかめなどの海藻類を食べよう!

**さ** 魚をもっと食べよう!

**い** いも類をもっと食べよう!

**まごはやさしい**

**こ** ごまなどの木植物性脂肪を食べよう!

**や** 里芋をもっと食べよう!

**し** しいたけなどのきのこ類を食べよう!