相模原市立　横山小学校

9月　きゅうしょくだより

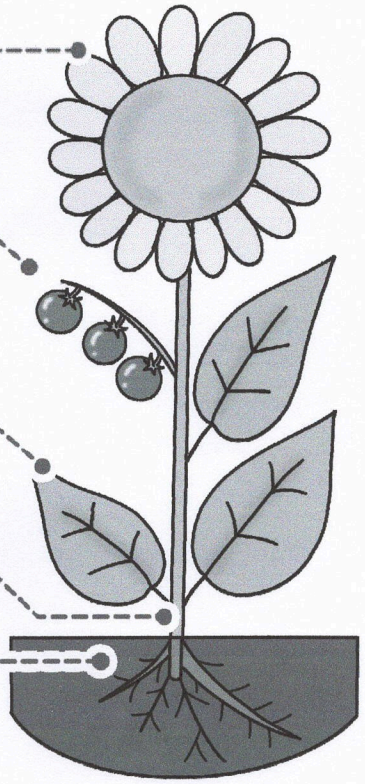
令和６年９月号

夏休みの生活はどうでしたか？ 生活が乱れたままでは元気よく学校生活を過ごせません。朝ごはんを決まった時間にしっかり食べ、夜は早めに休むなど生活リズムを整えていきましょう！9月からまた給食も始まるので楽しみにしてくださいね。

8月31日は野菜の日
野菜のこと、どのくらい知っている?

8月31日は、日付の数字の語呂合わせで「野菜の日」となっています。野菜には体の調子を整えるビタミン、そしておなかの調子を整える食物せんいがたっぷりです。大人で 1日350g、小学生の子どもなら生で両手に1杯分が1回にとる量の目安です*。毎食しっかり食べられると良いですね。ふだん食べている野菜は植物のどの部分にあたるのか、調べてみましょう。

＊ 参考文献：山梨県甲州市 HP『塩山式手ばかり』，2024 年 6 月閲覧



●花やつぼみを食べる

きく（食用ぎく）、菜の花、
ブロッコリー、カリフラワー

●実を食べる

トマト、なす、きゅうり、かぼちゃなど

●葉を食べる

キャベツ、レタス、ほうれんそう、こまつなな

●茎を食べる

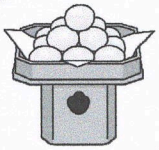
アスパラガス、たまねぎ※、じゃがいも※、れんこん※ など
※たまねぎやじゃがいも、れんこんは「地下茎」とよばれる地中の茎です。

●根を食べる

ごぼう、だいこん、にんじん、さつまいもなど

十五夜～9月17日～

1年の満月の中でも、昔からとても美しいとされてきた「中秋の名月」は、とくに「十五夜」ともよばれます。月の美しさを愛でながら、秋の収穫物を備えてお祝いをする伝統があります。



横山小学校では 18日に十五夜給食を実施します☆

出典：健学社「食育ニュース・プラス」