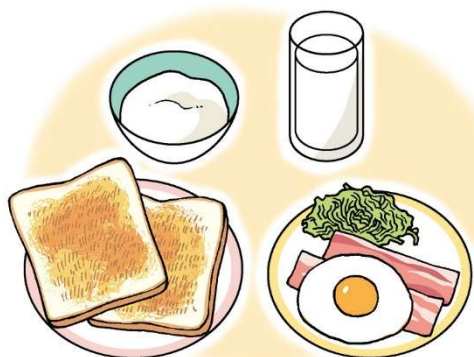


9月給食だより

令和8年8月25日
にしみたか学園
三鷹市立第二中学校
校長 木下 英典
栄養士 窪田 佑希子

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。少しずつ秋めいてくる頃ですが、まだまだ暑い日もあります。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはんを朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。

朝ごはんをしっかりと食べよう



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。欠かさず食べましょう。

朝ごはんは、まず、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜を揃えると、栄養バランスも整って、よい朝食になります。

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。

朝ごはんの役割



体や脳の
エネルギーになる



体温を上げる



排便を促す

今年はいっ？ 十五夜・十三夜

今年の十五夜は9月25日、十三夜は10月23日です。十五夜の月は中秋の名月や前の月、十三夜の月は後の月とも呼ばれています。十五夜の行事は、中国から伝わってきました。だんごやさといも、えだまめなどをお供えます。みなさんもお供えをして、月見をしましょう。



三鷹市は チリの ホストタウンです



チリには、世界最大級の電波望遠鏡「アルマ望遠鏡」があり、三鷹市大沢にある国立天文台は、その望遠鏡の建設計画段階からチリと協力してきました。そのご縁を契機に、チリとの交流と共生社会の実現を目指し、三鷹市はチリのホストタウンとなりました。これまでもチリ料理を学べるオンライン教室を開催したり、チリに向けた応援メッセージを作成したりするなどしてチリとの友好を深めてきました。

チリの独立記念日をお祝いする式典で、令和3年から毎年、第二中学校合唱部が、チリ共和国の国歌を斉唱しています。



チリ

チリって
どんな国？

ポジョ・アルバド

- 正式名称：チリ共和国
- 面積：約 75.6 万km²（日本の約2倍）
- 人口：約 1949 万人（2021 年）
- 首都：サンティアゴ
- 公用語：スペイン語
- どこにあるの？

南アメリカ大陸のアンデス山脈と太平洋にはさまれた、世界一細長い国です。

- どんな食べ物があるの？
- トウモロコシ、鶏肉・牛肉、魚介類が多く使用されます。ぶどう栽培も盛んで、ワインの産地としても知られます。

チリの家庭料理の一つで、スペイン語で「ポジョ」は「鶏肉」、「アルバド」は「グリーンピース入り」という意味だそうです。じゃがいもや玉ねぎなどの野菜といっしょに、にんにくやオレガノなどのスパイスを加えて煮込み、ライスやフライドポテトと一緒に食べます。家庭料理なので家庭ごとにいろいろな味があります。

給食では食べやすいように
トマト味にし、ごはん
に添えて食べます。



夏休み中の給食室では、調理機器（釜や焼き物機など）の点検やメンテナンス、普段はなかなかできない箇所（換気扇・配管など）の清掃を行いました。2学期も、安全でおいしい給食を目指し、調理員、栄養士ともに努めてまいります。