

9月 給食だよ!



平成29年9月1日
練馬区立中村西小学校
校長 神永 武志
栄養士 宗川 由佳

夏休みが終わりまた学校生活がスタートしました。夏休みは充実していましたか?夏休み中は生活リズムが崩れがちです。食事・睡眠・運動をしっかりと生活リズムをただしていきましょう。

毎朝の朝ごはんは、おはようございます!

まめ
まめく元気に過ごすためには欠かせないもの、それは大豆と豆のパワー!

ごま
ゴゴゴ、開け、ごま! 小さな粒に秘められた大きな力を活用しよう!

わかめ
若さのもと、わかめ。こんぶ、ひじきなどの海藻は海からの贈り物!

野菜
やっぱり野菜。健康づくりに欠かせません。1食あたり生で両手いっぱい(およそ120g)が目安です。

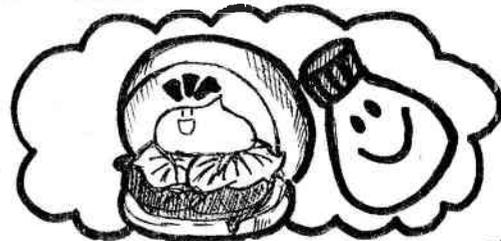
魚
サラサラ血液! 魚のあぶらは長寿へのヘルシーバースト!

きのこ
知ってました? しいたけ、きのこはうま味の宝庫。こんぶ、かつお節とも相乗効果。

豆類
いいね、いも類。ビタミンCや食物繊維も多くてヘルシー!

9月7日使用のマヨネーズに関して

和え物・タレなど給食室でマヨネーズを混ぜ合わせるものは、「エッグフリーマヨネーズ」を使用します。温野菜に付けるマヨネーズや、てりやきチキンバーガーのマヨネーズは衛生と発注の関係上、マヨネーズタイプのドレッシング「マヨトレ」という商品を使用させていただきます。※どちらも卵は不使用です。ご不明な点・ご不安な事ありましたらいつでもお問い合わせください。皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



9月29日は…給食試食会です。

給食試食会では毎年ごはん・主菜・副菜・汁物のそろった「和食給食」を提供しています。ご飯によく合う魚を使った主菜や野菜を使った和え物などの副菜、汁物のダシの味わいを楽しんでください。また、保護者の方の給食のご意見をお待ちしております。アンケートの記入や喫食中、是非栄養士に声をかけてください。

☆☆☆献立紹介☆☆☆

◎8日金曜日：重陽の節句

重陽で「ちょうよう」と読み、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の花を飾るなどして、長寿を願う日です。給食では、しゅうまいを菊の花に見立てた「菊花しゅうまい」、みかんを半分に切った「菊花みかん」を作ります。

◎28日水曜日：ブルユギ井

中村西小学校でつくる初めてメニューを取り入れてみました。豚肉や野菜と一緒に炒めて、玉葱・リンゴや生姜・にんにく・醤油でタレを作り味付けをしています。ぜひ食べた感想を聞かせてください。



10月分の給食費は9月27日水曜日に引落されます。通帳をご確認ください

〈ご注意〉学校給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日までの入金をお願いいたします。なお、未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。