

9月給食たより

平成24年 9月 3日
 練馬区立中村西小学校
 校長 福田 純子
 栄養士 川島 夕子

夏休みも終わり、いよいよ1学期の後半がスタートしました。子供たちにとってどのような夏休みになったでしょうか。休み中に生活のリズムが乱れてしまった人はいませんか？寝坊をせずに、朝しっかりと太陽の光を浴び、朝ごはんを食べることで眠っていた体が目覚めてくれます。「早寝・早起き・朝ごはん」で正しい生活リズムに戻すようにしましょう。

夏ばて予防のための食生活チェック

当てはまると思うものに○、違うものには×をつけましょう

<p>1 冷たいものばかり好んで食べている。</p> 	<p>2 朝ねぼうして朝ごはんを食べない日が多い。</p> 	<p>3 好ききらいが多く、とくに野菜はあまり食べない。</p> 
<p>4 休み中は牛乳を飲むもお休みしている。</p> 	<p>5 クーラーの効いた部屋の中で一日中過ごしている。</p> 	<p>6 夜更かしすることが多い。</p> 

○が4~6個

このままでは夏ばてになる危険性があります。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりとって生活リズムをつくりましょう。

○が1~3個

夏ばてになる可能性がややあります。食事やおやつの内容や食べる時間をよく考え、規則正しい生活を送りましょう。

○が0の人

とてもいいです。この調子で規則正しい生活リズムを守り、食事にも気をつけて夏を元気に乗り切りましょう。

十五夜

「月々に月見る月は多けれど月見る月はこの月の月」



「いろんな月に月を見ることは多いけれど、お月見をするならこの月だな」と「月」を8回詠み込んだこの和歌も中秋の名月を詠んだ歌といわれています。



9月30日は「中秋の名月」、十五夜です。

十五夜は旧暦の8月15日にあたり、一年のうちで最も美しい満月といわれています。この日は、お月見をするのと同時に秋の収穫を感謝する日でもあり、稲穂に見立てたすすきを飾り、収穫された里芋などをお供えます。給食ではかぼちゃを練りこんだお月さま色のお団子を作ります。きれいな満月が見られるといいですね。

レシピ紹介 7日 ジャガイもとひき肉の重ね焼き・5人分

〈材料〉

・ジャガイも (5mm位のスライス)	400g	・中濃ソース	小さじ 2
・塩	小さじ 1/6	・トマトケチャップ	大きじ 3
・こしょう	少々	・トマトピューレ	小さじ 2
・油	小さじ 1	・水	100cc
・豚ひき肉	100g	〈ルー〉	
・塩	小さじ 1/2	・バター	小さじ 2
・こしょう	少々	・小麦粉	大きじ 1
・にんじん (みじん切り)	110g		
・たまねぎ (みじん切り)	170g	・ピザチーズ	100g

〈作り方〉

- ①ジャガイもは切ってから水にさらし、硬めに蒸して塩・こしょうをふる。
- ②鍋に油を熱し、ひき肉を炒めて塩・こしょうをしてにんじん、たまねぎを加える。
- ③野菜がしんなりしてきたら、調味料、水を加えて煮込み、ルーも加える。
- ④グラタン皿に①の材料の1/10量を敷き、②の具の1/10量をのせ、再度ジャガイもと具と交互に重ねる。
- ⑤ピザチーズをのせて、250℃のオーブンで15分位焼く。

東日本大震災の影響により、今後食材の流通が滞ったり、価格が変動するなどの事態が予想されます。食材やメニューの変更などをお願いすることがあるかもしれませんが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

10月分の給食費は9月27日(木)に引き落とされます。通帳をご確認ください。