

給食だより 9月

令和3年度
練馬区立向山小学校



生活リズムを整えよう!

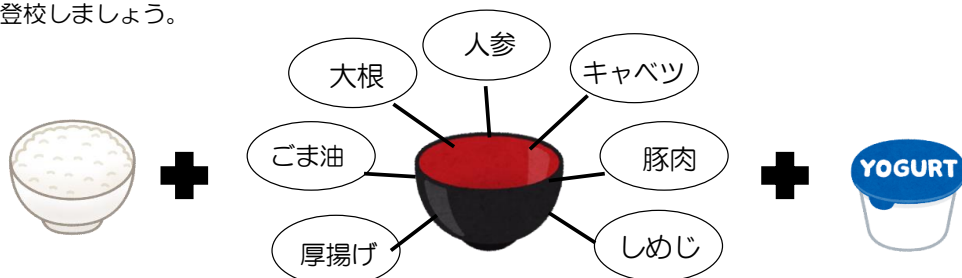
今日から2学期がスタートします。夏休み明けは、眠気やだるさを感じたり元気が出ないなどの不調を感じやすくなります。夏休みモードの体を、しっかりと戻すには、早ね、早おきをして、しっかりと朝ごはんを食べる、という生活に戻すことが大切です。また、まだ暑い日も続きますので、引き続き熱中症予防対策、そして、給食時間の感染予防対策も改めてしっかりやっていきましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



2学期もしっかり朝ごはんを食べてから登校しましょう

具たくさんスープや、みそ汁とごはんがあれば、食べやすく、しっかり栄養もとれる朝ごはんになります。果物や、ヨーグルトをつければさらに栄養のバランスがよくなります。元気に1日のスタートをきり、午前中の授業に集中できるようにしっかりと朝ごはんを食べてから登校しましょう。



9月の給食しょうかい

- 1日 「サンラータン」は、お酢をきかせた、すっぱい中華スープです。お酢には、疲労回復の力があるので、夏バテした体を元気にしてくれます。
- 7日 旬の果物「梨」が登場します。
- 9日 五節句のひとつで、9月9日を重陽の節句といいます。菊の節句とも呼ばれています。給食では、ターメリックで色をつけたもち米を、肉団子につけてから蒸す「菊花蒸し」を作ります。
- 10日 今月の旬の野菜「さと芋」を揚げて、みそをからめます。
- 13日 今月の旬の魚は 鮭 です。9月～11月は、秋鮭が旬を迎えます。
- 16日 東京の郷土料理、あさりの入った「深川めし」を作ります。
- 17日 今月の世界の料理は、インドです。
- 21日 魚のつつみあげは、春巻きの皮で「ある魚」を包んであげます。中身は見えませんが、さて、何の魚が包まれているのでしょうか。
- 22日 キャベツで包んでいないのに、包んでいるように見える「なんちゃって」ロールキャベツを作ります。



世界の料理 ⑤ インド



ナン………北インドでよく食べられている、石釜の内側に張りつけて焼くパンです。インドで食べられている主食の一つです。

ダルカレー………ダルとは、豆のことで、たっぷり豆を使ったカレーがダルカレーです。レンズ豆や、ひよこ豆がよく使われています。

サモサ………小麦粉で作った皮の中に、じゃが芋や、玉ねぎなどを入れて、油で揚げるインドの軽食です。

今月の給食費の引き落としは 9月15日(水) です。
前日までに口座への入金をお願いします。