

9月給食たより



平成 24年 9月 練馬区立向山小学校

夏休みが終わり、後期が始まりました。まだまだ暑い日が続いていますが、夜はだんだんと涼しくなり、虫の鳴き声に秋の訪れを感じる今日この頃です。秋は、過ごしやすい気候のため、昔からさまざまな行事が行われ、スポーツの秋や芸術の秋などと言われています。

また、たくさんの作物の収穫の時期を迎え、海では脂ののった魚が沢山とれる季節ということもあり、食欲の秋とも言われていますね。この季節ならではの、おいしい味覚を楽しみましょう。

♪ 9月の献立から ♪



11日(火) 擬製豆腐

豆腐に野菜や卵を加え、厚焼き卵のように焼いた料理です。1つのお料理で、肉・豆腐・卵・野菜がしっかり食べられるので、栄養満点です！

16日(金) 豚肉と冬瓜のスープ

冬瓜は、夏にとれて冬まで食べられるので冬の瓜と書いて冬瓜と呼ばれています。

27日(木) 冬瓜の旨煮

中身は白くて、加熱すると透き通ってなめらかでとろりとした独特の食感になります。

28日(金) 月見団子

16日(金)の冬瓜は、給食黒板のところに展示する予定です。十五夜のこの日は、月見団子をだします。給食室でお団子を1つ1つ丸めます。

十五夜：9月30日は『中秋の名月』、十五夜です。

この日は、月見をするのと同時に、秋の収穫を感謝する日でもあります。

稲穂に見立てたすすきを生けたり、収穫されたばかりの里芋、なしやぶどうなどの秋の果物、お月見団子を供えます。

ご家庭でもぜひ、ゆったりと月を眺めてみてはいかがでしょうか？



給食室より

夏休み中に、給食室の点検や大掃除を行いました。お皿も1枚1枚磨き、新しい気持ちでスタートしています。これからも、『安心・安全』でおいしい給食をつくりまします。

給食費

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。今月の引き落とし日は、

9月5日(水)です。

赤 黄 緑 の食べものをそろえて、栄養バランスアップ!

食べものは、その働きによって、赤・黄・緑の3色にわけることができます。3色の食べものをいろいろな組み合わせることで、病気になるにくく、健康な体をつくることができます。

赤 おもに体をつくるものになる食べもの



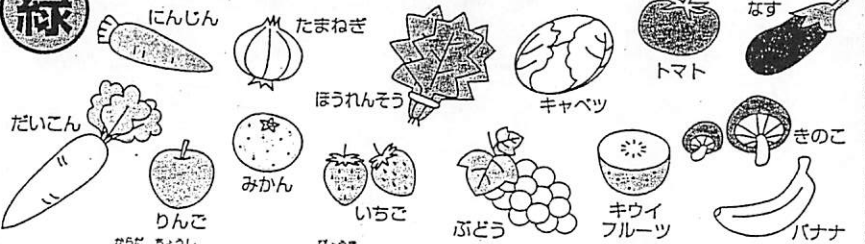
わたしたちの体(肉や血、骨、歯など)をつくるものになるたんぱく質やカルシウムが含まれています。

黄 おもに体を動かすものになる食べもの



わたしたちの体をあたため、活動するための力になる炭水化物や脂肪が含まれています。

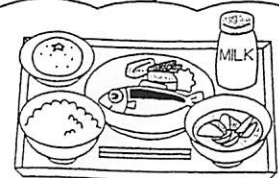
緑 おもに体の調子をととのえる食べもの



わたしたちの体の調子をととのえ、病気をふせいでくれるビタミンが含まれています。



給食は、赤・黄・緑の3つの仲間の食べものを組み合わせ、栄養のバランスを考えて作られています。



早寝 早起き 朝ごはん

