

# 給食だより



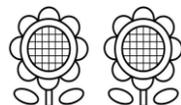
早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動  
シンボルマーク

いつも学校給食費の徴収へのご協力ありがとうございます。  
8月・9月の引き落としは 8月6日(水)・9月8日(月) です。

平成26年7月18日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 遠藤真司  
栄養士 武田洋子

明日から待ちに待った夏休みが始まります。暑さに負けず元気に過ごすためにも、こまめな水分補給や栄養バランスのよい食事が大切です。また、夏野菜や果物など、今がおいしい食べ物がたくさんあります。夏のおいしさをぜひとも味わってください。



## 夏休みの食生活の過ごし方



長期に渡る休みに入ると、開放感から不規則な生活になってしまいがちです。休み前と同じように早寝、早起きをして、朝ごはんをきちんと食べ、体のリズムが乱れないように心がけましょう。また、冷たいものとりすぎは、胃に負担がかかり食欲を低下させる原因になります。体を冷やしすぎないようにしましょう。

### 元気ポイント1 まずは早起き&朝ごはん

生活リズムを整えるためにも、毎日続けることが大切です。

### 元気ポイント2 上手に水分補給をしよう

水やお茶のほかにも、スポーツドリンクも上手に利用し、こまめに水分補給をしましょう。

### 元気ポイント3 間食は時間と量を決めて

間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けられないようにしましょう。



おにぎりや旬の果物もおすすめのおやつです。

## ◆◆◆朝ごはんをつくってみよう!◆◆◆

	しゅしよく <b>主食</b>	しゅさい <b>主菜</b>	
	ふくさい <b>副菜</b>	しるもの <b>汁物</b>	

夏休みは時間に余裕があるため、自分で朝ごはんをつくるにはよい機会です。献立を考える時は、ごはんやパンなどの主食、魚や肉・卵・豆製品などを使った主菜、野菜やきのこ・海藻などを使った副菜や汁物などを組み合わせるとバランスがよくなります。

自分の分だけでなく、家族のためにもつくってみましょう。



### ～給食室から～

7月4日に沖縄献立の給食を実施しました。沖縄の揚げドーナッツ「サーターアングギー」は、沖縄出身の調理員さんに生地の状態や揚げ方のコツなどを教えてもらい、本格的な仕上がりとなりました。子供たちからも「ドーナッツ美味しい!」との声がたくさん聞こえてきました。沖縄もずくを使ったみそ汁は残菜が多くなるのではと心配していましたが、もずくを食べるのが初めてという子もいましたが、「家でもずく食べてるよ!」という子もいて、予想に反してよく食べており、完食したクラスがいくつもありました。

7月9日には、夏の味覚「茹でとうもろこし」を出しました。練馬区早宮地区にある加藤さんの畑から新鮮なとうもろこしが届きました。大人の背丈ほどもある莖に付いたままのとうもろこしも一緒に頂いたので、各クラスを回って子供たちに紹介した後、1階ホールに展示しました。自分の身長と比べて大きさにびっくりしたり、もじゃもじゃとしたひげの様子を観察したりと興味津々で見っていました。

給食を通して色々な食材に触れ、たくさんの食の経験をしてほしいと思います。

### 9月の献立から

#### 8日 お月見団子汁

今年は8日が十五夜です。この日の月は「中秋の名月」「芋名月」と呼ばれます。給食では十五夜の行事食として、里芋入りの「お月見団子汁」を出します。お月見団子汁は白玉粉にかぼちゃを練り込んで、お月様のような黄色い団子を手作りします。

#### 9日 菊花シュウマイ

9月9日は「重陽(ちようよう)の節句」です。桃の節句や端午の節句と同じ五節句のひとつです。中国では菊の花が不老長寿の薬草とされ、この日に菊の花を浮かべた「菊酒」を飲んで邪気をはらう風習があり、「菊の節句」ともいわれます。給食ではコーンを菊の花びらに見立てた「菊花シュウマイ」を出します。

#### 26日 さんまの生姜煮

旬のさんまを給食室の大きな釜で骨までやわらかくするようにじっくりと煮ます。「魚は骨があるから苦手」という子にもチャレンジしてもらいたいメニューです。

### ◆9月の旬の食材◆

かぼちゃ さやいんげん チンゲン菜 栗 さといも さつまいも しめじ えのき 鮭 さんま 巨峰 梨

### <学校給食用食材の産地等について 9月分>

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

精米 : 青森県産まっくら (東京都米穀小売商業組合練馬支部・東京都学校給食会)  
肉類 : 鶏肉(宮崎) 豚肉(群馬・茨城) \*牛肉の使用はありません  
魚介類 : さんま(北海道) 鮭(北海道) さば(ノルウェー) ししゃも(アイスランド)  
えび(インドネシア) いか(ペルー)  
青果類 : さつまいも(千葉・茨城) さといも(宮崎・千葉) じゃがいも(北海道・練馬)  
かぼちゃ(北海道) キャベツ(長野・群馬) きゅうり(青森・埼玉)  
ごぼう(群馬・茨城) 小松菜(埼玉) しょうが(高知・長崎) 玉葱(北海道)  
セロリ(長野・静岡) 大根(北海道・千葉) たけのこ(福岡・熊本)  
チンゲン菜(静岡) にら(埼玉・栃木・千葉) にんじん(北海道)  
にんにく(青森) ねぎ(青森・千葉) 白菜(長野・茨城) もやし(栃木)  
ピーマン(青森・茨城) 梨(栃木) 巨峰(長野) りんご(青森)  
学校給食用牛乳 6月分産地実績 : 千葉 北海道 岩手 宮城 秋田 群馬



