

(家庭数配付)
令和3年度
9月

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

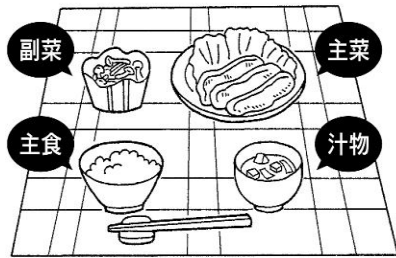
令和3年7月20日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 牧野光洋

栄養士 米澤優華

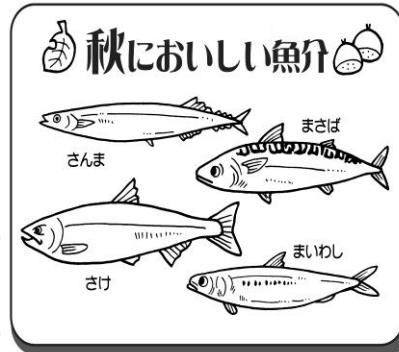
2学期にはいと、すぐに給食が始まります。まだ暑い夏が続いています。お休みの日も、普段の日も早寝早起き朝ごはんを心がけて生活していきましょう。生活リズムは崩さず、規則正しい生活をして、毎日元気に過ごせるように心がけましょう。

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

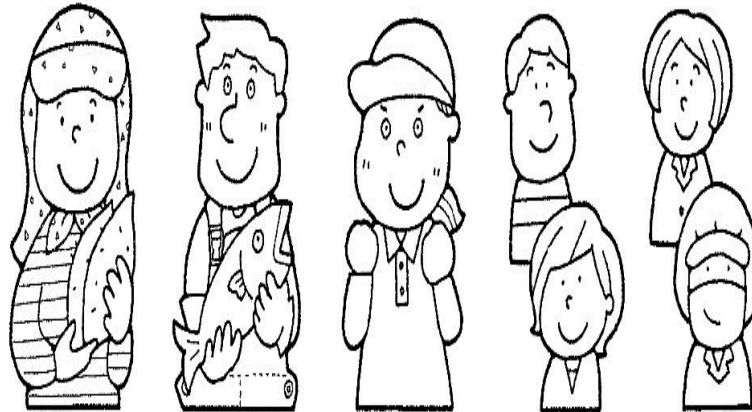
- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。



想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん 漁師さん 運ぶ人 家の人 栄養士や調理員さん

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。
9月の引き落としは9月6日(月)を予定しています。1回の引き落としにつき、10円の手数料がかかります。口座残高のご確認をお願いいたします。

!!9月の献立から!!

1日 夏休み明け最初の給食

夏に旬の野菜、トマトやズッキーニ、なすなどが入ったスパゲティを作ります。旬の野菜は、みずみずしく特に栄養が詰まっています。

9日 重陽の節句 『菊花しゅうまい』

この日は5節句の一つで菊の節句です。菊が薬の効力をもつことから、菊を使った料理などが使われていて、健康と長寿を祈る日です。菊の花に見立てた肉団子の周りにコーンをつけて、菊花しゅうまいをつくります。

17日 京都料理『京都米ごはん 湯葉丼 手まり麩とみぶなのおすまし 宇治抹茶の牛乳プリン』この日は、京都丹後産のコシヒカリのごはんや湯葉、京都の優しい味付けのすまし汁、宇治抹茶を使用したプリンなど京都にちなんだ献立です。普段給食では食べられない京都料理を楽しんでほしいと思います。

21日 十五夜 中秋の名月『月見団子汁』

旧暦の8月15日を「十五夜」「中秋の名月」といいます。「中秋の名月」とは、「あきの真ん中にする満月」の意味で、旧暦では1~3月を春、4~6月を夏、7~9月を秋、10~12月を冬としていたことから8月は秋のちょうど真ん中であり、8月15日の夜に出る満月ということ、そう呼ばれることになりました。

現在使われている新暦では1か月程度のずれが生じるため、9月7日~10月8日の間に訪れる満月の日を「十五夜」「中秋の名月」と呼んでいます。「十五夜」は満月を鑑賞するほか、これから始まる収穫期を前にして収穫を感謝する「初穂祭」としての意味合いがありました。9月頃収穫される「いも」をお供えすることから「いもの名月」とも呼んでいます。給食ではかぼちゃが練りこまれた団子を作り、汁にいれます。

22日 秋分の日『さつまもごはん』

秋分の日にちなんで秋の味覚のさつまいもをいれたご飯をつくります。

29日 手作り福神漬け

市販の福神漬けは、赤く着色したものも多いですが、給食では手作りで、きゅうりやだいこん、れんこんに野菜を使用し、カレーに合う福神漬けをつくります。

<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。

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
米	青森・京都	赤ひょうたん	山形・茨城・宮崎	じゃがいも	茨城・北海道	しょうが	高知
卵	栃木	なす	栃木・高知・埼玉・茨城	万能ねぎ	福岡・千葉	はくさい	長野
肉	鶏肉 宮崎・熊本	ねぎ	秋田・岩手・青森	ズッキーニ	長野・岩手	えのきたけ	長野
	豚肉 北海道・岩手・群馬	かぼちゃ	練馬区・茨城・北海道	セロリ	山形・長野	こまつな	埼玉
	さば ノルウェー	にんにく	練馬区・香川・青森	だいこん	北海道・青森	ぶなしめじ	長野
	いか バルー	きゅうり	山形・埼玉・秋田・群馬	たけのこ	福岡・愛媛	ほうれん草	長野
	あじ 長崎	コーン	北海道	たまねぎ	群馬・北海道	もやし	栃木
	さけ 北海道	ごぼう	青森・群馬・宮崎	らんげんさい	千葉・茨城	れんこん	茨城
	ししゃも アイスランド・カナダ	さつまいも	千葉・茨城	キャバツ	長野・群馬	さといも	宮崎
	にぎす 石川	にんにく	青森・北海道・徳島	にら	千葉・茨城	九条ねぎ	京都
	ちりめんじゃこ 宮崎	さやいんげん	岩手・青森	糸みつば	千葉・群馬	壬生菜	京都
	かつお 鹿児島・大坂	なし	茨城・長野・新潟	ピーマン	宮崎・茨城		