

9月 給食たより

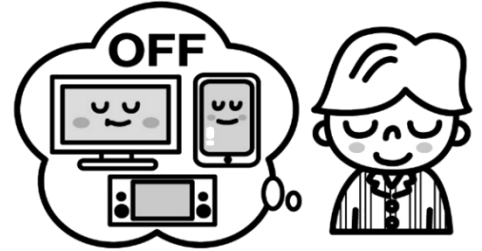
令和4年9月1日発行
練馬区立関町小学校

長い夏休みが終わり、日に焼けた元気な子供たちの笑顔が学校に戻ってきました。夏休みが終わっても、まだまだ暑い日が続きます。この時期は、夏の疲れで、体調が崩れやすくなります。規則正しい生活リズムを取り戻し、栄養のバランスがとれた食事で元気に登校しましょう。



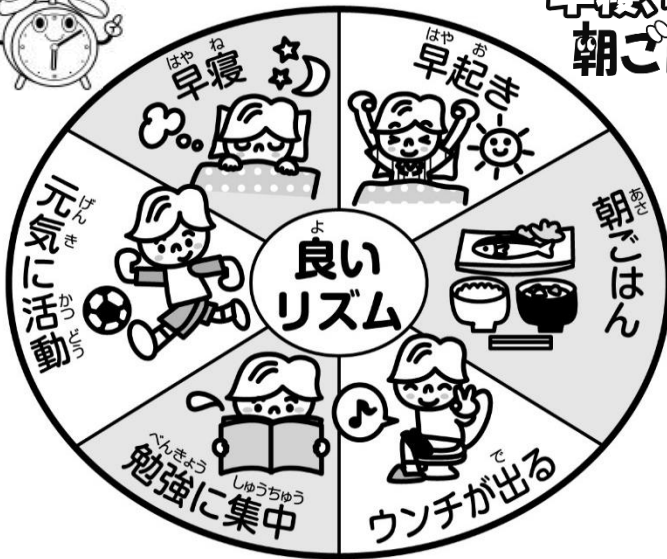
生活リズムを整えましょう

休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりした気持ちで過ごしましょう。

早寝、早起き、朝ごはん!



9月10日は十五夜（お月見）

十五夜には、昔から月を見る風習があります。秋は、1年の中でも空気がすみわたり、月が明るくきれいにみえる季節といわれています。十五夜にはすすきや、月見だんご、里いもなどを供えます。給食では、かぼちゃと白玉粉を使って、お月様に見立てたお月見汁を作ります。また、里いもを使ったごはんも出します。



＊9月の献立から＊

5日(月)：ブルーベリーケーキは、関町小学校のすぐ近くにある
はまなか農園さんのブルーベリーを使います！
2年生が1時間目に、はまなか農園さんで
収穫したブルーベリーも使用する予定です。



9日(金)：重陽の節句です。菊の節句とも呼ばれています。
給食では、「菊の花入りごはん」と菊の花をイメージした
「菊花しゅうまい」を作ります。(菊花しゅうまいは、
肉団子にコーンをつけて表現します。)



16日(金)：19(月)の敬老の日になんで「まごは(わ)やさしい献立」です。
日本人が昔から食べている、「まめ、ごま、わかめ、やさい、
さかな、しいたけ、いも」の頭文字をとって「まごは(わ)やさしい」
と言います。給食
では、「まごは(わ)
やさしい」食材を
すべて使います
ので、ぜひ、探して
みてください。



<p>まめ まめい 豆類・ 豆製品 たいず とうもろこし (大豆、小豆、 豆腐、納豆など)</p>	<p>ごま しほつごま 種実類 (ごま、 アーモンド、 ピーナッツなど)</p>	<p>わかめ かいそうい 海藻類 (わかめ、 ひじき、 のりなど)</p>
<p>やさい やさいい 野菜類 なつくろい (緑黄色野菜、 淡色野菜)</p>	<p>さかな さかない 魚介類 さかな (魚、骨ごと 食べる小魚、 貝など)</p>	<p>しいたけ しいたけい きのこ類 (しいたけ、 しめじ、 えのきたけなど)</p>
		<p>いも いもい いも類 (じゃがいも、 さつまいも、 さといもなど)</p>

26日(月)：ガパオライスタイの料理です。給食では、オイスターソース、
トウバンジャンなどで味付けをします。

＊＊7月の食材の産地＊＊

飲用牛乳(6月)：東京都、群馬、山梨、岩手、青森、宮城、北海道、山形
飲用牛乳(7月)：東京都、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形、北海道
人参：青森、千葉 キャベツ：練馬区、群馬 大根：練馬区、千葉、青森、北海道
ねぎ：栃木、茨城、山形 玉ねぎ：練馬区、兵庫 白菜：長野 小松菜：埼玉
チンゲン菜：静岡 なす：栃木、茨城 かぼちゃ：練馬区、茨城 いんげん：千葉、埼玉
ピーマン：茨城 セロリ：静岡 冬瓜：愛知 ごぼう：青森、群馬 きゅうり：練馬区
もやし：栃木 しめじ・えのき：長野 しょうが：高知、長崎 にんにく：練馬区、青森
じゃがいも：長崎 しそ：愛知 ゴーヤ：群馬 すいか：山形 とり肉：岩手 ぶた肉：千葉
たら：ノルウェー さけ：北海道 ししゃも：カナダ・アイスランド ちりめんじゃこ：宮崎

給食費と教材費の引き落とし日 9月5日(月)

前日までに口座をご確認の上、ご協力よろしくお願いいたします。

※振替手数料が10円かかります。

1年生：8,360円(内給食費：5,000円)	2年生：8,770円(内給食費：5,000円)
3年生：8,410円(内給食費：5,300円)	4年生：9,670円(内給食費：5,300円)
5年生：17,660円(内給食費：5,600円)	6年生：13,870円(内給食費：5,600円)

