9月 給食だより

令和５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。

ブルーベリーを使います

　関町小学校のすぐ近くにブルーベリーを作っている、はまなか農園さんがあります。子どもたちがブルーベリーを収穫し、給食に出す予定です。今が旬であり、そして、摘み取ってすぐのブルーベリーはとてもおいしいです。ブルーベリーや、練馬区の農家さん、調理員さんに「ありがとう」の気持ちや、興味をもつきっかけになれば幸いです。
※ホームページにブルーベリーのレシピも掲載しております。ぜひ、ご覧ください。

2年生：ブルーベリー摘み取り

　5日(火)の１時間目にブルーベリーの摘み取りを行います。
摘み取り後、給食室でブルーベリーケーキにします。

5年生：ブルーベリーSDGs活動

　13日(水)の１時間目に、ブルーベリー摘み取り体験が終了したはまなか農園さんで、実が残っているブルーベリーの収穫のお手伝いを行います。
翌日14日(木)に収穫したブルーベリーを使って調理実習でシロップを作る予定です。
さらに、10月の給食でブルーベリージャムを出す予定です。
　摘み取り体験で残ってしまった小さいブルーベリーも、料理を工夫することで、余すことなくおいしくいただきたいと思います。(今回、初めての取り組みとなります。)

☆給食献立をご紹介☆　こぎつねごはん

先月人気だった献立を紹介します。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

【材料】４人分

	米・もち米	2合
	給食では米：もち米＝6：1で作っています。	
	サラダ油	適量
	とりひき肉	36g
	お酒	小さじ1
	人参(小)	1/4本（32g）
	油揚げ	1枚
A	さとう	小さじ2
A	しょうゆ	大さじ1
A	塩	少々

【作り方】４人分

1．米、もち米をといでごはんを炊く。
　※もち米を炊くときは、水分を少なめにしてください。
　(炊飯器の目盛の線の下くらい)
2．人参→せん切り、油揚げ→短冊切りにする
3．油でとり肉をいため、お酒をいれる。
4．残りの具材と調味料Aを入れて煮詰める。
　※ごはんとまぜると味がうすくなるので、味が少し濃いくらいで大丈夫です。
5．炊けたごはんと４の具をまぜて完成です！

★まぜごはんの具を作って、余ったごはんと混ぜてもおいしいです。その場合は、ごはんを調整してください。

１・３年生：皮むき・さやもぎ体験を行いました

７月４日に３年生が枝豆のさやもぎ、７月６日に1年生がとうもろこしの皮むきを行いました。

7月4日の給食

～みんなの声～
- 枝豆とっても おいしかった！
- 3年生のみんな、ありがとう！

「枝豆がふさふさしている」

「入っている豆の数がちがう」

7月6日の給食

～みんなの声～
- とうもろこし甘かった！
- 1年生のみんな、ありがとう！

「ひげがふさふさしている」

「皮をむいたら黄色いとうもろこしがでてきた」

給食委員会の活動

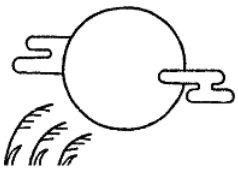
給食委員会では、主に①栄養黒板、②給食時間の放送を行っています。今年度は、給食委員会さんから、「給食時間の放送をもっと聞いてもらいたい！」「早く準備すると、食べる時間が増えて、残菜が減るのではないか」という声があがり【給食時間準備調査】を9月に行おうと考えています。6月に準備時間の実態を調べ、ポスターを作成中です。ぜひ、協力して準備を行い、放送を聞きながら給食を食べてもらいたいと思います。

＊＊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、北海道
飲用牛乳(7月)：東京都、群馬、山梨、岩手、青森、宮城、山形、北海道
人参：千葉、青森　キャベツ：群馬　大根：練馬区、北海道　ねぎ：千葉、茨城　玉ねぎ：兵庫
小松菜：埼玉　チンゲン菜：茨城　なす：埼玉、茨城　かぼちゃ：茨城、青森　ピーマン：茨城、岩手
冬瓜：静岡　ごぼう：青森　きゅうり：千葉　もやし：栃木　えのき：長野　しそ：愛知　にんにく：青森
しょうが：高知、長崎　じゃがいも：長崎　枝豆：群馬　とうもろこし：練馬区　ゴーヤ：群馬
すいか：新潟　冷凍みかん：和歌山　とり肉：岩手、青森　ぶた肉：千葉　さわら：ニュージーランド
さけ：北海道　いか：ペルー　ししゃも：ノルウェー・アイスランド　もずく：沖縄

給食費と教材費の引き落とし日　9月4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。
※多子世帯への学校給食費補助対象の児童の方の給食費の引き落としはありません。
※教材費、第一子の給食費については、通常通り引き落とされます。
※長期の欠席(病気、けが等)で給食停止を申請する場合は、早めに担任へご連絡ください。
　申し出があった日から給食を停止するまで一週間程度かかります。
　（私的理由による欠食は、返金対象にはなりません。食材等の都合上、返金できない場合があります。）



1年生：　8,370円（内給食費：5,000円）	2年生：　7,990円（内給食費：5,000円）
3年生：　7,640円（内給食費：5,300円）	4年生：10,260円（内給食費：5,300円）
5年生：12,600円（内給食費：5,600円）	6年生：22,430円（内給食費：5,600円）