

平成 26 年度

9月給食だより 練馬区立南が丘小学校

早ね・早おき・朝ごはん

「早ね早おき朝ごはん」運動シンボルマーク

まだまだ残暑厳しい日が続いています。食事や睡眠をきちんととって、生活リズムをととのえ、日中の暑さの中でも勉強や運動など、元気に活動できるようになります。早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活を心がけましょう。

マナーを守って、楽しい給食時間にしましょう！

今月の給食目標は「楽しい話題で仲良く食べよう」です。給食は、学校でのお昼ごはんの時間であるとともに、食事を通してさまざまなことを学ぶ時間でもあります。正しい食べ方や食事マナーを身につけ、友達や先生と一緒に、楽しい給食時間を過ごしましょう。

◇ 準備や後片付け ～感謝の気持ちをこめて、挨拶も忘れずに～

給食の前には、必ず手を洗いましょう。

給食当番以外は、席について静かに待ちましょう。

後片付けのルールを守りましょう。

◇ 食べ方 ～姿勢を正し、楽しい雰囲気でお楽しみ～

よくかんで、パンやご飯とおかずを交互に食べましょう。

嫌いなものでも、一口食べてみましょう。

汚い話など、友達が嫌がる話はせず、楽しい話をしながら食べましょう。

主な給食食材の産地（7月使用分）

にんにく	青森	ほんしめじ	長野	いか	ペルー・北太平洋
しょうが	高知	たまねぎ	高知・佐賀	えび	ベトナム
にんじん	青森・千葉	ほうれんそう	埼玉・東京	あさり	中国
白菜	長野	セロリ	愛知	ホキ	アルゼンチン
もやし	栃木	ピーマン	茨城	あなご	三陸
ながねぎ	栃木・茨城	たけのこ	愛媛	しらすぼし	兵庫
豆もやし	群馬	小松菜	埼玉	にぎす	島根
ごぼう	宮崎	さやいんげん	千葉	鶏肉	北海道・岩手
キャベツ	練馬区・茨城	チンゲンサイ	千葉	豚肉	茨城
きゅうり	岩手	プラム	山梨		
大根	北海道・青森	精米	秋田		
じゃがいも	長崎・茨城				

9月の給食から

8日(月)は十五夜、「中秋の名月」です。この日は、お月見をして、秋の収穫を感謝する日です。稲穂に見立てたすすきを飾り、収穫された野菜や果物とお月見団子をお供えします。

給食では十五夜にちなんで、かぼちゃと白玉粉を練って作った「かぼちゃ団子」を予定しています。お月様のように、黄色くて丸いお団子です。お楽しみに！

学校給食費の徴収に、ご協力をお願いいたします。

9月分を9月10日(水)に引き落としいたします。

栄養素	一人一回当たり平均栄養摂取量										
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
今月の平均	632	24.7	29.0(20.4g)	338	2.4	284	0.48	0.57	30	4.6	2.8
摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー全体の25～30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満