

9月給食だより

平成 26 年 7 月 18 日
練馬区立旭丘中学校



今月の献立から



暑い日が続き、夏の疲れもたまります。給食では、食欲が出るように香辛料を使うなどの工夫をしています。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

小松菜、じゃが芋は区内産のものを使用します。新鮮な野菜を味わってください。

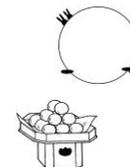
明日から夏休みが始まります。暑い夏の間を元気に過ごすためには、早寝、早起きの規則正しい生活と、栄養バランスの良い、1日3回の食事が大切です。9月から、安心安全で子供たちが喜ぶおいしい給食を作るために、最善をつくしてまいります。今後ともご理解ご協力をよろしくお願いいたします。



8日(月)

★ 十五夜の献立 ★

十五夜には、お団子などを月にお供えし、秋の収穫を感謝します。給食では、秋を感じるのことができるさつま芋としめじが入った「秋の香りご飯」、旬の魚を使った「さんまの筒煮」、月に見立てたお団子入りの「月見汁」を作ります。



9日(火)

★ 重陽の節句の献立 ★

9月9日を重陽(ちょうよう)の節句と言います。菊にまつわる節句なので、菊の節句とも呼ばれます。給食では、肉団子にもち米をまぶし、菊の花をイメージした「菊花蒸し」を作ります。



16日(火)

インドで古くから伝わる「ナン」は、うすい生地で、もちもちとしており、舟のような形をしたパンです。ひと口ずつちぎって、秋なすなどの野菜たっぷりの、キーマカレーにつけて食べてください。「チーズポテト」、「ソーダゼリー」もお楽しみに！

19日(金)

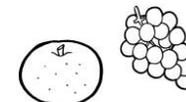
「お魚のヘルシーハンバーグ」は、東京都の島である八丈島でとれたムロアジのすり身を取り寄せ、ひき肉、豆腐と混ぜて、一つひとつ手作ります。

22日(月)

お彼岸とは、春分の日と秋分の日の前後3日間の計7日間のことを言い、春のお彼岸と秋のお彼岸があります。お彼岸にちなんで、給食では、きな粉とごまの「二色おはぎ」を作ります。

26日(金)

「紅白ゼリー」は旭丘中では、初めてのメニューです。乳酸菌飲料とアセロラジュースを使って、紅白の色鮮やかなゼリーを作ります。



規則正しい生活リズムで丈夫な体をつくろう！

夏休みが始まると気が緩んで、朝寝坊をしたり、夜更かしをしたりして、生活リズムが乱れがちになります。

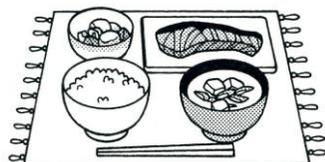
夏を元気に過ごすには、規則正しい生活を送ることが大切です。早寝、早起き、朝ごはんを合言葉に、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。



◆ 朝ごはんをしっかり食べましょう ◆

朝ごはんは、1日のエネルギーの源です。朝ごはんを食べることにより、眠っていた体にエネルギーが補給され、体や脳が目覚めます。

ご飯やパンなどの主食だけではなく、主菜、副菜、汁物などを一緒に食べて、バランスの良い食事を摂るように心がけましょう。



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

8月の引き落とし日は、8月4日(月)です。

9月の引き落とし日は、9月4日(木)です。

