

平成25年度

給食だより 9月号

練馬区立旭丘小学校

今年の夏は、記録的な猛暑でしたね。まだまだ暑さが残る中、いよいよ学校が始まります。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、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。



9月の給食目標は、『規則正しいリズムで丈夫な体をつくろう』です。

長い夏休みが終わり、学校が始まります。休み中のゆっくりとした生活から、学校の生活に早く切りかえるには、規則正しい生活を送ることが大切です。早ね、早起き、朝ごはんを合言葉に、元気に学校生活を過ごしましょう。



◆ 朝ごはんを食べましょう! ◆

運動会の練習が始まります。暑い日差しの中での練習は、想像以上に体力を消耗します。朝ごはんぬきでは、給食の時間までエネルギーがもたず、体調を崩してしまうこともあります。必ず朝ごはんを食べてから登校するように、よろしくお願いいたします。

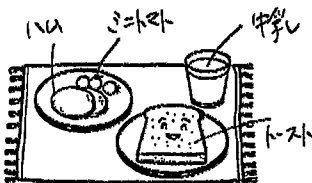
主食とは、ごはん・パン・めん類のことをいいます。エネルギーにちがいます。



やさしいお粥のみえるに
たまごをいれたい



ピザトーストは
ホリエーのあそ朝ごはん

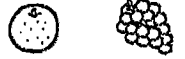


くだものもよいです。

主食はかならず
たべましょう
(おみかすもできたら...)



今月の献立から



今月は給食室も運動会月間です！運動会練習を乗り切るスタミナメニューや、腹もちの良い食べ物など、たくさんとり入れます。また、疲れをとるために、料理に少し酸味を加えたり、食欲が出るように香辛料を使ったり、毎日いろいろ工夫しています。給食をしっかり食べて、みんながんばれ～！

9日(月) ☆ 重陽の節句の献立 ☆ 9月9日は重陽(ちょうよう)の節句です。菊にまつわる節句なので、菊の節句とも言われています。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。

10日(火) ☆ お誕生日お祝いデー ☆ ナンは、インドで古くから伝わるパンです。うすい生地、もちもちとしており、舟のような形をしています。ひと口ずつちぎって、野菜たっぷりのキーマカレーにつけて食べてください。デザートは、新メニューの「ソーダゼリー」です。9月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます！

19日(木) ☆ 十五夜の献立 ☆ 「月見汁」で、十五夜をお祝いします。



27日(金) ☆ 運動会がんばれメニュー ☆

さんぽも出ます!

今年も、みそカツ丼、磯の香あえ、紅白ゼリーで、みんなにエールを送ります。すばらしい運動会になりますように、願いをこめて作ります！

7月の給食最終日、1年1組の子供たちからお手紙をもらいました。かわいいお手紙の数々に、たくさんの元気をもらいました。

9月からは、リクエスト給食が始まります。給食を通して、子供たちに、わくわくドキドキをたくさん届けていきたいと思っております。

川崎

