

平成26年度

# 給食だより 9月号

練馬区立旭丘小学校

明日から待ちに待った夏休みですね。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月からも、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致します。



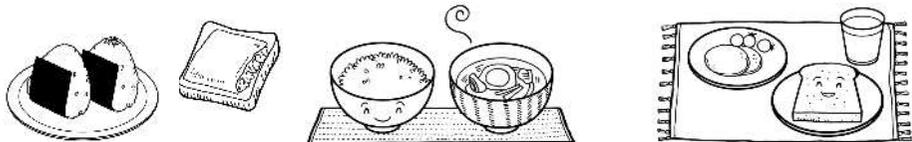
9月の給食目標は、『規則正しいリズムで丈夫な体をつくろう』です。

9月になると、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。早寝、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、よろしくお願い致します。



**学校給食費引き落としについて** 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27日(水)、9月の引き落とし日は、9月29日(月)です。



## 今月の献立から



今月は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。うすい生地で、もちもちとしており、舟のような形をしています。デザートは、「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



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！

## 2ねん1くみ とうもろこしのかわむき

7月16日の水曜日、2年1組のみなさんに、給食に出るとうもろこしの皮むきをしてもらいました。クイズ形式でとうもろこしについて勉強した後、いよいよ皮むきの開始です。

たくさんのとうもろこしを一生懸命むいてくれました。



むいた後は、みんなで給食室まで運んで、調理さんに渡します。「よろしくお願い致します！」。みんなお手伝いありがとう！

お手伝いを通して、給食をはじめとするすべての食事が、たくさんの人の力によって、出来上がっていることに気づいてもらえたらうれしいです。