

平成27年度

# 9月給食だより

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。

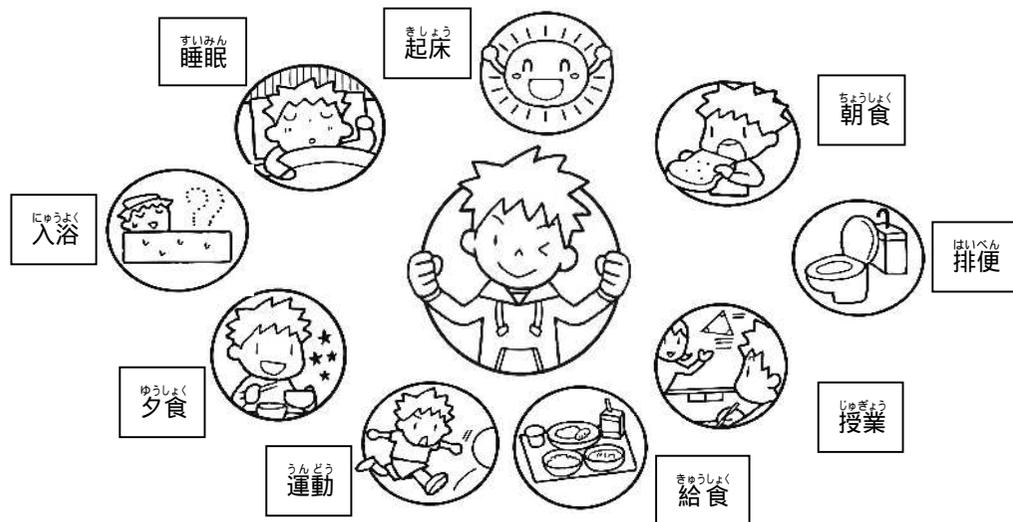
9月からも、安心安全で、子供たちが喜ぶおいしい給食を作るため、最善をつくしてまいります。今後ともご理解ご協力をよろしくお願い致します。



## 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。夏休み中に、朝ねぼうをしたり、朝ごはんを食べなかったり、夜ふかしをすると、生活リズムが狂ってしまいます。

しっかりと勉強や運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。9月からは、運動会の練習も始まります。朝ごはんをきちんと食べてから登校するようにしましょう。



## 今月の献立から

いつも元気な子供たちも、運動会の練習疲れと暑さが重なると、食欲がわかない日もあると思います。今月は、疲れていても食欲がわくようなメニューを考えて、とり入れています。しっかり食べて、元気に運動会の日をむかえましょう！

9日(水)

9月9日は重陽(ちょうよう)の節句

桃の節句(3月3日)や、端午の節句(5月5日)のように、五節句のひとつです。この日は、菊の花を浮かべたお酒を飲み、長寿を祝うことから、菊の節句とも呼ばれています。給食では、肉団子にもち米をまぶし、菊の花のように見える「菊花蒸し」を作ります。



16日(水)

お誕生日お祝いデー

「ナン」は、インドで古くから伝わる、舟形のうすいパンです。うずら卵のトッピングつき「キーマカレー」をつけて食べてください。秋なすや大豆も入って、栄養まんてんです！デザートは、UFOの形に見える、「UFO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！



25日(金)

今年の十五夜は9月27日(月)

かぼちゃ味の「月見団子」を作ります。きな粉と黒蜜を上からかけます。

## 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。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。



### 【給食の食材の主な産地(6月)】

- 練馬区(玉ねぎ、キャベツ、にんにく、大根、小松菜)・茨城(じゃが芋、なす、ねぎ、ハス、メロン、小玉すいか、豚肉、りんご、ピーマン)・群馬(きゅうり、トマト、ごぼう)・栃木(にら、もやし)
- 千葉県(いんげん、にんじん、いわし)・長野(しめじ、セロリ、青梗菜)・青森(いか)・山形天童市(さくらんぼ)・和歌山(梅)・長崎県(じゃが芋、びわ)・福岡県(万能ねぎ)・熊本県(甘夏みかん)