

平成29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。

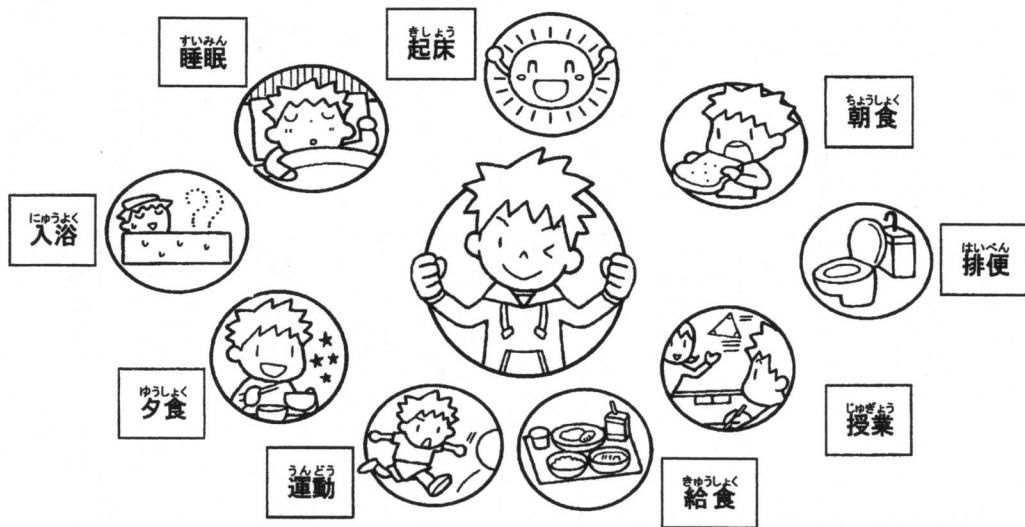
9月からも、安心安全で、子供たちが喜ぶおいしい給食を作るため、最善をつくしてまいります。今後ともご理解ご協力をよろしくお願い致します。



9月の給食目標は、「規則正しい生活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！

8日(金) ☆ 9月9日は重陽(ちようよう)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。

22日(金) ☆ 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「キーマエッグカレー」をつけて食べてください。秋なすや大豆も入って、栄養満点です！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！

給食試食会を行いました

6月29日、29名の参加で給食試食会が実施されました。集金などの準備、運営、試食会後のアンケートなど、役員の方々には大変お世話になりました。ありがとうございました。

当日は、献立についてできる限り手作りのものや、素材をいかした調理を心がけていること、衛生面とアレルギー対応に細心の注意を払っていることなど、給食を作っているスライドもご覧いただきながら説明させていただきました。

当日は、アンケートを実施し、多くの方から「おいしかった」の声をいただきました。

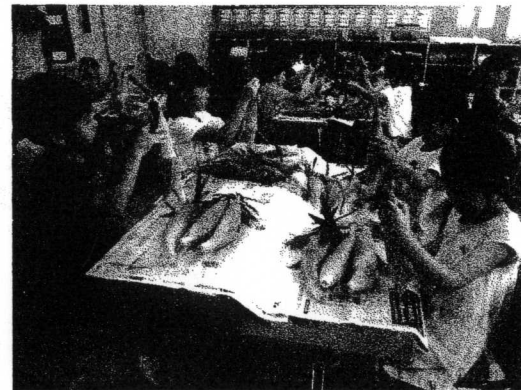


2ねん1くみ とうもろこしのかわむき

7月14日の金曜日、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)】

- ・北海道(玉ねぎ、イカ、鮭) ・福岡(万能ねぎ) ・千葉(にんじん、さやいんげん、鰯) ・長崎(じゃが芋) ・長野(セロリ、チンゲン菜、しめじ、白菜) ・群馬(玉ねぎ、きゅうり、トマト)
- ・茨城(ねぎ、にら、かぼちゃ、ピーマン、赤ピーマン、アンデスメロン) ・埼玉(小松菜、ほうれん草、里芋、豚肉) ・青森(ごぼう、りんご、イカ) ・栃木(もやし、なす、トマト) ・高知(しょうが)
- ・愛知(大葉) ・宮崎(ごぼう、ちりめんじゃこ) ・静岡(さやいんげん) ・東京(ほうれん草) ・練馬(大根、にんにく、キャベツ、玉ねぎ) ・鳥取(鶏肉、いわし) ・沖縄(パイナップル) ・山形(さくらんぼ)