

平成30年度

9月給食だより

練馬区立旭丘小学校

🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 **今月の献立から** 🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼

いつも元気な子供たちも、久しぶりの学校生活と暑さが重なると、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、元気に過ごしましょう！

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。



10日(月) ☆ **9月9日は重陽の節句** ☆



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、肉団子に細く切った焼売の皮をのせて蒸し、菊の花のように見える「菊花しゅうまい」を作ります。

26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。ひき肉で作る「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、栄養満点です！デザートは、ぶどうジュースで作った、「ぶどうゼリー」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！

もうすぐ夏休み!

夏休みは、学校がある時と比べて自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、体調をととのえましょう。せっかくの長いお休みなので、ダラダラと過ごすのではなく、目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備や後片付け、料理のお手伝いにも、ぜひ挑戦してみてください。

夏休みの食生活4か条

- 1 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる
- 2 1日3食をバランスよく食べる
- 3 こまめに水分をとる
- 4 冷たい物、おやつはとり過ぎない

2ねん1くみ とうもろこしのかわむき

7月11日の水曜日、2年1組のみなさんに、給食に出ると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。2年生のみなさん、お手伝いありがとうございました！

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き、食べ物を大切にする気持ちを持ってもらえたら嬉しいです。



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、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。



給食の食材の主な産地(6月)

- ・北海道 (玉ねぎ、大根、鰯、わかめ)
- ・千葉県 (にんじん、里芋、さつまいも、メロン、鱈)
- ・愛知県 (青のり)
- ・青森県 (ごぼう、りんご、にんにく)
- ・東京都 (ほうれん草、ねぎ、小松菜、トマト、ミニトマト、チンゲン菜、さやいんげん、キャベツ、玉ねぎ、大根、きゅうり、トビウオ)
- ・鳥取県 (鶏肉)
- ・愛媛県 (美生柑)
- ・茨城県 (ねぎ、ピーマン、にら、黄ピーマン、赤ピーマン)
- ・栃木県 (もやし、なす、卵)
- ・高知県 (しょうが)
- ・群馬県 (万能ねぎ、玉ねぎ)
- ・長野県 (セロリ、白菜、しめじ)
- ・長崎県 (じゃが芋)
- ・埼玉県 (ほうれん草、豚肉)
- ・静岡県 (みつば、さやえんどう、玉ねぎ)
- ・宮崎県 (ごぼう)
- ・鹿児島県 (かぼちゃ)