

令和2年度

給食だより 8月・9月合併号 練馬区立旭丘小学校

もうすぐ夏休みです。今年はずっととは違う休み期間になりそうですが、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。

8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、最善を尽くしてまいります。今後とも、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

9月の献立から

◇9日(水) 重陽の節句

練馬ご飯・菊花蒸し・いものこ汁・牛乳

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て、菊の花のように見立てた「菊花蒸し」を作ります。

◇24日(木) 新登場メニュー

キムタクご飯・キャベツしゅうまい・大根とわかめのスープ・牛乳

「キムタクご飯」と「キャベツしゅうまい」は新登場のメニューです!

キムタクご飯は、キムチとたくあんが入った混ぜご飯で、長野県の学校給食から生まれました。キャベツしゅうまいは、玉葱の代わりにたっぷりのキャベツを使って作ります。みなさんからの感想を楽しみにしています!

保護者の方へお願い

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

8、9月の引き落とし日は、**8月4日(火)**と、**9月4日(金)**です。

給食の食材の主な産地(6月)

・北海道 (大豆)	・群馬県 (玉葱、ズッキーニ)		
・青森県 (ごぼう、卵)	・千葉県 (にんじん、にら、葉ねぎ、チンゲン菜、糸みつば)		
・岩手県 (鶏肉)	・東京都 (にんにく、玉葱、キャベツ、ねぎ、大根、いんげん、ねぎ、小松菜、青ピーマン)		
・山形県 (セロリ)	・長野県 (アスパラガス)	・愛媛県 (たけのこ、里芋)	
・茨城県 (豚肉)	・静岡県 (葉ねぎ)	・高知県 (生姜)	
・栃木県 (もやし)	・兵庫県 (玉葱)	・長崎県 (じゃがいも)	

夏休みを元気に過ごすための10が条

1 早寝・早起き・朝ごはん



学校がない日は、夜ふかしや朝寝坊をしがちです。規則正しい生活を心がけましょう。

2 食事は1日3食決まった時間にとる



生活リズムを整えるために、朝・昼・夕と、毎日同じ時間に食事をとることが大切です。

3 タラタラ過ごさずに、体を動かす



ラジオ体操やプールなどで、毎日体を動かしましょう。

4 水分補給はこまめに行う



熱中症予防のために、室内でも意識して水やお茶を飲むようにしましょう。

5 冷たい物を取りすぎない



内臓が冷えて消化が悪くなり、食欲が落ちてしまいます。冷房の当たり過ぎにも気をつけましょう。

6 おやつを食べるなら、時間・量を決める



何かをしながらではなく、時間を決め、お皿にとって食べるようにしましょう。

7 夜食はなるべく食べない



寝る前の食事は、内臓に負担がかかります。塾や部活などで夕食が遅くなる場合は、食事を2回に分けるのがおすすめです。

8 食事の後は歯を磨く



虫歯だけでなく、食べ過ぎも防ぎます。おやつの後も忘れずに磨きましょう。

9 旬の野菜や果物を食べる



夏バテや熱中症の予防にも効果があります。意識して食事に取り入れましょう。

10 食事のお手伝いに挑戦する



おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。