

令和8年度



# 9月給食だより

練馬区立小竹小学校



早寝早起き朝ごはん  
運動シンボルマーク



夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。  
休み明けには、朝なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が  
多くなります。これは、休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。  
早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、  
生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。



せい かつ

## 生活リズムをととのえるために



7月の食材の主な産地(実績)

| 食材     | 産地     | 食材   | 産地 | 食材     | 産地 | 食材    | 産地  | 食材     | 産地                                                  |
|--------|--------|------|----|--------|----|-------|-----|--------|-----------------------------------------------------|
| 米      | 青森     | ごぼう  | 宮崎 | れんこん   | 千葉 | とうがん  | 神奈川 | ゴーヤ    | 群馬                                                  |
| 大根     | 練馬区    | にんにく | 青森 | さやいんげん | 千葉 | しめじ   | 長野  | かぼちゃ   | 茨城                                                  |
| たまねぎ   | 練馬区・兵庫 | 小松菜  | 埼玉 | にんじん   | 千葉 | えのきたけ | 長野  | 小玉すいか  | 新潟                                                  |
| きゅうり   | 練馬区    | ねぎ   | 千葉 | セロリー   | 長野 | 葉ねぎ   | 宮崎  | ブロッコリー | 北海道                                                 |
| とうもろこし | 練馬区    | ピーマン | 茨城 | じゃが芋   | 千葉 | 白菜    | 茨城  | パセリ    | 長野                                                  |
| 枝豆     | 練馬区    | 生姜   | 高知 | 赤ピーマン  | 茨城 | トマト   | 青森  | 牛乳     | 東京都、群馬県、山梨県、<br>岩手県、青森県、秋田県、<br>宮城県、山形県、福島県、<br>北海道 |
| キャベツ   | 練馬区・茨城 | もやし  | 栃木 | なす     | 栃木 | モロヘイヤ | 群馬  |        |                                                     |

こんげつ こんだて  
～今月の献立より～

### ・8日(火) ラタトゥイユスープ

「ラタトゥイユ」はフランスの郷土料理です。野菜やトマトをオリーブ油で炒め、よく煮込んで作ります。フランス語で混ぜるを意味する「トゥイエ」が由来です。

### ・9日(水) ☆重陽の節句☆ 菊花しゅうまい

細切りにしたシュウマイの皮をまぶして菊の花をイメージしました。



9月9日は、五節句の一つである『重陽の節句』(菊の節句)です。

一番大きな奇数の「9」が重なる日に、たくさんの花びらが重なった菊の花を浮かべたお酒を飲んだり、菊料理を食べたりして、悪い気を払って長寿や健康を願います。

### ・17日(木) かつおのネギソース

旬のかつおを唐揚げにして、ねぎたっぷりの甘辛タレをかけます。9月頃、水温が下がると南下してくる「戻りがつお」は、身の色や味が濃く、脂がのっています。

### ・18日(金) ☆スペイン料理☆

毎月19日の食育の日に合わせて、今月は「スペイン」の料理のご紹介。

パエリアとスペイン風オムレツを作ります。

### ・25日(金) ☆十五夜☆

今年の十五夜は9月25日。「芋名月」にちなんで、

旬の里芋を入れた汁物とお月見だんごを作ります。

お団子は粉からねって、一個一個まるめて作っていただきます。



9月は運動会の練習も始まります。【朝ごはん♪】を頑張って食べて、バテない体を!!

## 十五夜と行事食...

### 月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えます。数や形は地域によって様々です。



### 里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。

