



9月 給食たより



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

練馬区立豊玉東小学校

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。



生活リズムをととのえるために



つきみ 月見だんご



お月見のお供えといえば月見だんごです。日本では昔から秋に収穫した穀物を神様や仏様にお供えし、感謝する習慣がありました。平安時代には宮中で、9月の満月の夜に収穫した米を粉にして、だんごにしたものをお供えしていました。江戸時代になると人びとの間にお月見の習慣が広まり、だんごの形は江戸では丸形、京都では里いも形だったという記録もあります。

だんごの数は普通の年は12個、うるう年は13個、十五夜には15個、十三夜には13個お供えするなど、地域によってもいろいろです。

日本各地には、お供えした月見だんごを子どもたちが盗んで良いという風習があります。と言っても実際に盗むのではなく、あらかじめおだんごは用意されていて、子どもたちに、より多く振る舞うほど、その家に幸せが訪れるといわれています。

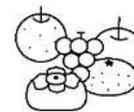
お月見のルーツは中国。中国ではだんごではなく月餅です。



おだんごは上新粉(米の粉)で作ります



9月のこんだてより

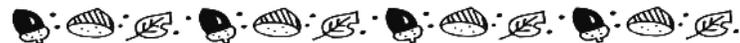


- ・1日「おかしなお菓子な目玉焼き」: 見た目が目玉焼きに見えるデザートです。黄身の部分には黄桃缶を使います。
- ・9日“重陽の節句” にちなみ『菊』を使ったごはんです。
- ・18日“食育の日” 今月は奈良県の郷土料理が登場です。
「奈良茶めし」: 緑茶でごはんを炊きます。
「飛鳥鍋」: 具たくさんで牛乳が入った鍋です。
- ・25日“十五夜” にちなみ「月見団子」です。
上新粉と白玉粉を使って一つ一つ給食室で丸めて作ります。
みたらしのタレをかけます。
- ・29日「さつまいもごはん」: 旬のさつまいもがごはんに入ります。
- ・30日「さんまの蒲焼き」: お魚も旬が登場!!
さんまを揚げて甘辛いタレにつけます。



8月のきゅうしょくしつ

夏休みの間、給食室では消毒や釜点検など長期休業のときにしかできない作業を行いました。
各クラスの配膳台や配膳台カバーも調理の方が洗ってくれました。食器も傷んだものは入れ替えてあります。枚数に限りがありますので、割らないように注意して丁寧に扱ってほしいと思います。
夏休み明けからも引き続き、安全・安心の給食を提供していきます。



9月は運動会の練習が始まります。
走ったり、踊ったりとたくさんの体力が必要です。
途中で疲れてしまわないよう、朝ごはんをしっかりとって登校させてあげてください。

【学校給食費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は 9月7日(月) です。
再振替日は 9月15日(火) です。

