



「早寝早起朝ごはん」  
運動シンボルマーク



# 9月 給食たより

練馬区立豊玉東小学校

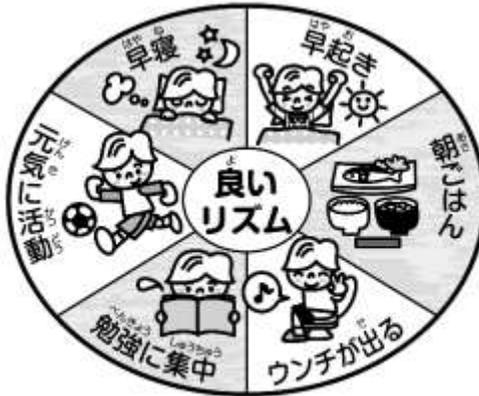
## 到来!! 食欲の秋。

9月とはいえ、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れが出る頃ですので、食事をしっかりとって、夜は早めに寝るようにしましょう。

さて、秋は美りの季節。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫時期を迎えます。「食欲の秋」到来です。適度な運動も忘れずに美味しくいただきます。



### 生活リズムを整えましょう



9/28 に給食に登場!!

## 旬です! サンマ

北太平洋に生息するサンマは、9月ごろになると産卵のために北海道沖から九州沖に向かって南下していきます。このため、日本近海であぶらがのっておいしいサンマがたくさん水揚げされます。サンマのあぶらには、脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や、血の流れをよくするEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれています。旬の時期においしくいただきます。



### おいしいサンマの見分け方

- 体が丸々太って大きい
- ピンと張りがある



- 口先や尾の付け根が黄色くなっている
- ウロコがはがれていない

## 9月のこんだてより

今月は旬の茄子や秋刀魚、さつまいも、ぶどうや梨などが登場します。

- ・ 8日 “9/9 重陽の節句” にちなみ『菊』を使ったごはんです。
- ・ 15日 “敬老の日” にちなみ「まごわやさしい」献立です。
- ・ 19日 “食育の日” オリパラ給食。豊東小友好国“フランス”の料理のご紹介。
- ・ 22日 “秋分の日” にちなみ「萩の花」をイメージしたごはんです。



## 8月のきゅうしょくしつ

7月の終業式の日、給食の後、6年生から  
素敵なプレゼントが届きました。

給食室の方々へ温かいメッセージです。

びっくりしたのと嬉しいのと♪

給食さんの休憩室に貼ってあります。

6年生は特に4月に比べ、ぐんっと食べてくれるようになり嬉しく思っていた矢先の出来事でした。



毎年夏休みが明けると、どの学年も食がよくなります。今年も楽しみにしています。



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。

【学校給食費の納入にご協力をお願いします。】

今月の振替は 9月5日(火) です。

再振替日は 9月15日(金) です。

