



# 9月 給食たより



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

練馬区立豊玉東小学校

## 長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました！

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、秋は実りの季節。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。

## 大切ですよ朝ごはん！



## 日本の食生活の知恵を知ろう！ ～敬老の日～

「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知りましょう。

**ま** 

豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。

**ご** 

ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。

**わ** 

わかめなどの海そう類。カルシウム、無機質（ミネラル）、食物繊維が豊富です。

**や** 

野菜。四季折々に旬の美味しい野菜をいただきます。ビタミンや食物繊維の宝庫です。

**さ** 

魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。

**し** 

しいたけなどのきのこ類。これからおいしくなりますね。食物繊維、そしてうま味成分が豊富です。

**い** 

いも類。意外に低カロリーで、食物繊維やビタミンC、無機質（ミネラル）も多く、ヘルシーな食材です。

## 9月のこんだてより

今月は旬の茄子、鮭、さつまいも、里芋や梨などが登場します。

- ・2日 「お菓子な目玉焼き」ではなく「お菓子な生たまご」。  
見た目が生たまごのような、ぷるんとしたゼリーです。
- ・9日 “9月9日重陽の節句” にちなみ『菊』を使ったごはんです。
- ・13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。

十五夜は里芋をお供えすることから“芋名月”とも呼ばれます。

芋名月にちなみ「里芋入りのうどん」です。

- ・17日 “敬老の日”にちなみ「まごはやさしい」献立です。
- ・19日 “食育の日” 今月は愛媛県の郷土料理のご紹介!!
- ・24日 “お彼岸” にちなみ「萩の花」を模したごはんです。



## 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いただきました。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5日(木) です。

再振替日は 9月17日(火) です。

