

平成 30 年 7 月 20 日

# 9月給食だより



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

練馬区立豊玉南小学校  
校長 風見 由起夫  
栄養士 藤田 純恵

7月の給食が終わり、夏休みが始まります。自由な時間が多い夏休みですが、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、規則正しく過ごしましょう。2学期の給食は、9月3日(月)から始まります。また、元気な豊玉南小学校のみなさんに会えることを楽しみにしています。

## 1年生が、とうもろこしの皮むきをしました

7月18日(水)、1年生が給食に使用するとうもろこしの皮むきをしました。とうもろこしは、区内の畑で収穫された「ゴールドラッシュ」という品種です。八百屋さんをお願いして、枝付きのとうもろこしも届けてもらい、実の付き方や葉の様子を観察しました。子どもたちは一生懸命に皮をむき、給食室に届けてくれました。給食の時間には「おいしい!」と言って食べている様子が見られました。



## 夏休みの食生活

楽しい夏休みを過ごすためには、健康が第一です。学校がお休みになると、夜更かしをして朝ごはんを食べなかったり、夜食やおやつを食べ過ぎたりと、食生活が乱れやすくなります。1日3回の食事をしっかり食べて、夏休みを元気に過ごしましょう。



## トーストを作ってみませんか?

豊玉南小の給食で出しているトーストを、2品ご紹介いたします。

### ☆バジルトースト☆

食パン : 1枚  
バター : 7g  
にんにく : 0.5g  
バジル(乾燥・粉): 少々

### ☆はちみつレモントースト☆

食パン : 1枚  
バター : 7g  
はちみつ : 4g  
レモン果汁 : 1.2g

※どちらも、1人分の分量です。お好みで調整してください。

「バジルトースト」も「はちみつレモントースト」も、材料を混ぜ合わせたものを食パンにぬり、トースターで焼けばできあがりです。簡単ですので、夏休みにぜひ作ってみてくださいね。

### <9月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道	こまつな	埼玉県 東京都	ほうれんそう	群馬県
しょうが	高知県	ねぎ	茨城県 秋田県 青森県 山形県	セロリ	長野県	菊の花	山形県
にんじん	北海道	もやし	栃木県	キャベツ	長野県 群馬県	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県	だいこん	青森県 北海道	鶏卵	茨城県
ごぼう	群馬県 青森県	さといも	熊本県 愛媛県 愛知県 千葉県	えのきたけ	長野県 新潟県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
いんげん	埼玉県 岩手県 北海道	さつまいも	千葉県 茨城県	はくさい	長野県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
ピーマン	宮崎県 鹿児島県	トマト	青森県	チンゲン菜	茨城県 千葉県	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 岩手県 秋田県 宮城県 青森県