

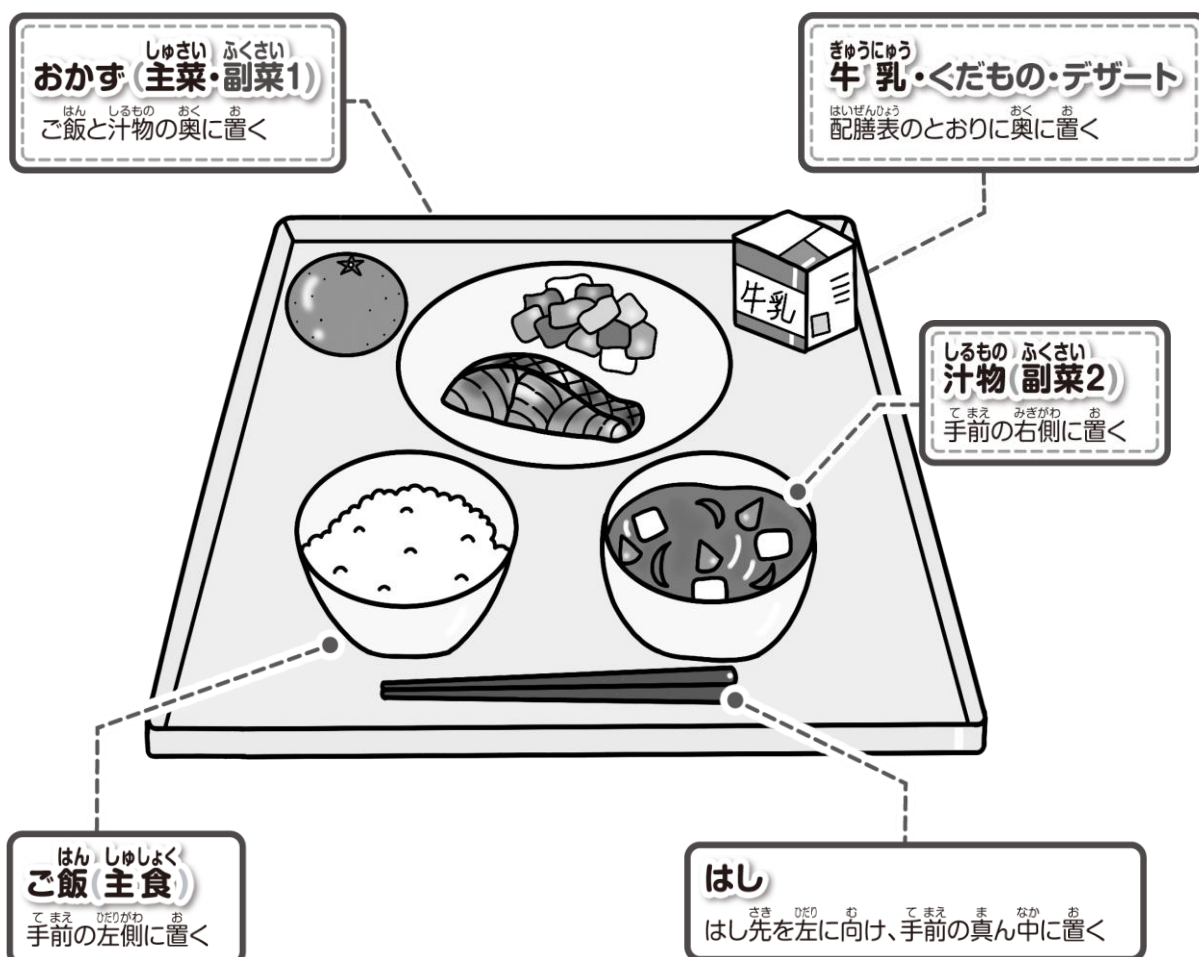
9月になりました。9月2日から2学期の給食がスタートします。ランチョンマットや口ふきタオルなど、給食時に用意するもののご確認をお願いします。また、配膳当番、給食当番はマスクを忘れないようお願いします。

給食室では夏休みの間、施設の清掃や点検、食器・器具類の洗浄等を重点的にを行い、給食開始に向けて準備を進めてきました。2学期も安全でおいしい給食づくりに努めてまいります。引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。

正しい食器の並べ方

食事をするとき、食器の並べ方について考えたことがありますか。食器を正しく並べると、食べやすくマナーがよくなります。食器をたおして割ってしまうことや、料理をこぼしたりすることが減るかもしれません。

和食の基本的な形を踏まえた並べ方を紹介します。これから始まる2学期の給食で、ぜひ実践してみてください。



敬老の日、食生活を見直してみませんか？

9月21日は敬老の日です。敬老の日は、昔ながらの健康的な食事について見直し、家族や地域の人との交流を深めるよい機会となります。

ごはんを中心とし、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう！



家族の団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし、社会性やマナーを身に付けよう！



地域の伝統料理や特産物を知り、地域でとれた旬の新鮮な野菜や魚をたくさん食べよう！



9月の献立から

9月9日（水） 菊花シューマイ 重陽の節句献立

重陽の節句には、菊を飾るなどして長寿を願うことから「菊の節句」とも呼ばれます。給食では、菊の花に見立てたシューマイを手作ります。

9月11日（金） ガパオライス タイの料理

バジルの入ったひき肉と野菜を炒めた具をご飯にかけて食べる、タイの定番メニュー「ガパオライス」をアレンジして紹介します。

9月14日（月） 練馬スパゲッティ 練馬の給食

練馬区名産の「練馬大根」を子供たちに食べやすく伝えるために生まれたといわれ、今や全国的に有名なメニューとなっています。

9月18日（金） まごわやさしいサラダ 「まごわやさしいメニュー」21日敬老の日

ま→豆、ご→ごま、わ→わかめ（海そう）、や→野菜、さ→魚、し→しいたけ（きのこ）、い→いも を具材とした、栄養バランスのとれた伝統的な食材で作るサラダです。

9月28日（月） かんぴょうごはん ジャンボ焼きぎょうざ 栃木県の料理

300年以上も前から作られている栃木県の名産品「かんぴょう」を、甘辛く煮てごはんに混ぜます。また、「ぎょうざのまち」として知られる栃木県宇都宮市にちなみ、ぎょうざを手作ります。

<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	だいこん	青森県 北海道	かぼちゃ	茨城県
しょうが	茨城県	ねぎ	青森県	こまつな	足立区 埼玉県	ぶどう	山梨県 長野県
にんじん	北海道	きゅうり	福島県 岩手県 青森県	キャバツ	群馬県	梨	栃木県 千葉県
たまねぎ	北海道	たけのこ	鹿児島県	チンゲンサイ	福島県 埼玉県	米	岩手県
ごぼう	宮崎県	とうがん	茨城県	にら	茨城県 山形県	鶏卵	栃木県
セロリ	長野県	ピーマン	茨城県 青森県	えのきたけ	長野県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 青森県 群馬県 北海道
もやし	栃木県	ブロッコリー	宮城県 茨城県	エリンギ	長野県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 岩手県 北海道 青森県 群馬県
はくさい	茨城県 長野県	さつまいも	千葉県 茨城県	しめじ	長野県	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 岩手県 青森県 秋田県 福島県 北海道
ほうれんそう	栃木県	さといも	宮崎県				