

9月給食だより

練馬区立早宮小学校

栄養士 中 智子

なが なつやす お がっこうせいかつ あき しょくよく たか きせつ なつ つか
長い夏休みが終わり、学校生活が始まります。秋は食欲が高まる季節ですが、夏の疲れがどつと
で たいちよう じ き やす あいだ みだ せいかつ ととの まいにち
出て、体調をくずしやすい時期でもあります。休みの間に乱れてしまった生活リズムを整え、毎日
げんき
元気にすごしましょう。

【給食に使用する旬の食材】



トマト



とうもろこし



ナス



さつまいも



きのこ



くり

他にも きょうぼう・梨 など 旬のくだものを使用します。

生活リズムをととのえましょう

なが なつやす あいだ はやね はやお きそくただ しよくじ
長い夏休みの間、早寝・早起き・規則正しく食事をとる
ことはできていたでしょうか？ 体のリズムがくずれて
しまうと、体調もくずしてしまいがちになります。

きそくただ からだ げんき す
規則正しい体のリズムで元気に過ごすために、まずは
あさ 朝ごはんを食べて脳を自覚めさせることがとても大切です。



【食献立の紹介】

25日 きのこのスープ

材料(4～5人分)

ベーコン	20g	鶏がらスープの素	大さじ1
ぶなしめじ	50g	水	3カップ
えのきたけ	50g	片栗粉	大さじ1弱
まいたけ	50g		水
ねぎ	75g	食塩	小さじ1弱
にんじん	50g	しょうゆ	小さじ1
チンゲン菜	50g	清酒	小さじ1

きのこは水で洗わず、しめらせたキッチンペーパーで汚れをさっとふきとります。

作りかた

きのこを食べやすい大きさに切る。ベーコンは千切り、人参は短冊切り、チンゲン菜は2～3cmに切る。

鍋に水・鶏がらスープの素を加えて沸騰させ、ベーコン・人参・きのこを加えて煮る。

人参がやわらかくなったら調味し、を加えとろみをつける。

チンゲン菜を加え、火を止めて出来上がり。

給食では鶏骨を使ってガラをとっています。

秋の味覚

きのこを食べよう



しめじ...『香りまつたけ味しめじ』と言われるほど、
おいしいきのこの代表です。



しいたけ...グアニル酸といううまみ成分がたっぷり。



乾燥させて干しいたけにすることで
香りやうまみ、栄養が増します。

まいたけ...『見つけると舞うほどうれしい』というのが名前の由来です。独特の歯ごたえが楽しめます。



えのき...クセがないのでどんな食材とも合います。食物繊維やビタミンが豊富です。

