

# 平成29年度10月給食だより

練馬区立南町小学校

## 生活習慣病を予防しよう

今月の給食目標は丈夫な体をつくりましょうです。悪い生活習慣が重なると、子供でも生活習慣病が発症すると言われていています。子どもの頃から基本的な生活習慣をしっかりと身につけましょう。

### 食生活の チェック!



- 朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?
- いろいろな食品を好き嫌いなく食べていますか?
- 肉だけでなく魚もしっかり食べていますか?
- しょうゆ、ソース、塩など、調味料を使いすぎていませんか?
- 甘いものを取りすぎていませんか?
- 食後の歯みがきはしっかりしていますか?

### 運動の チェック!



- 学校で元気に体を動かしていますか?
- 休みの日もしっかり体を動かしていますか?
- テレビやパソコン、ゲームの時間は決めていますか?

### 休養の チェック!



- 早寝、早起きを心がけていますか?
- 睡眠時間は十分にとれていますか?
- つらいことやいやなことがあったとき、話を聞いてもらえる人がいますか?

### ツナのチーズローフ 4人分

ツナ缶 .....160g  
ねぎ .....80g  
ミックスチーズ.....60g  
たまご .....4ヶ  
生パン粉 .....40g  
塩・こしょう・しょうゆ.....少々  
アルミカップ.....4個

### 作り方

1. ツナはほぐしておきます。
2. 割りほぐしたたまごにツナ・他の材料を加え味を整えます。
3. アルミカップにつき蒸すか焼きます。180℃15分～20分

### 給食室からこんにちは

10月16日～10月27日まで読書旬間です。図書の米村先生と食べ物扱っている絵本を参考にして献立を立ててみました。食べ物はお腹を満たしてくれますが、読書は心を満たしてくれます。想像の世界に思いをはせたり、史実から色々な事を学んだりよい本に出会えると世界が広がります。

10月16日「かぼちゃスープ」ねこ・リス・アヒルの仲良し三人組で役割を決めて毎日かぼちゃのスープを作っています。別の仕事をしたいと言ったアヒル。さとうまく作れるのでしょうか?大人の世界にも当てはまります。

10月17日「ひみつのカレーライス」カレーの種を植えると不思議な実がなりました。その実は.....

10月18日「ジャムつきパンとフランス」ジャムつきパンが世界一大好きなフランスは毎食毎食ジャムつきパンばかり

10月19日「しんせつなおともだち」うさぎさんがおともだちのろぼさんにかぶを届けます。最後にかぶは誰の所に...

10月20日「さるかに」おにぎりりと柿の種を交換したかには柿の実をたくさん実らせます。それをみたさるは.....

10月23日「きゃべつくん」ライオンがキャベツを食べるとどうなるでしょうか?色々な動物がキャベツを食べると。

10月24日「ルルとララのスイートポテト」ルルとララの手にかかるとさつまいもはおしゃれなスイートポテトになります。

10月25日「もりのスパゲティやさん」もりに新しいスパゲティやさんが開店します。無事に開店することが出来るでしょうか。

10月26日「紅玉」戦争中の北海道でのお話です。高学年におすすめです。人の心にうったえるものがあります。

10月27日「ピーターラビットの絵本より」簡単な英語版の絵本を紹介します。

\* 今回取り上げた本を図書室に掲示します。興味のある本を手にとって読んでみてください。

### 給食費について

10月の給食費の引き落としは 10月5日(木)・25日(水)です。

残高の確認をお願いいたします。ご理解・ご協力をお願いいたします。