

9月 給食だより



早寝 早起 朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

夏休みも終わり、学校が始まりました。皆さんは、どんな夏休みを過ごしましたか？

まだまだ暑い日が続いていますが、夜はだんだんと涼しくなり、虫の鳴き声に秋の訪れを感じる今日このごろです。秋は、過ごしやすい気候のため、昔からさまざまな行事が行われ、スポーツの秋、芸術の秋などと言われます。また、たくさんの作物が収穫の時期を迎え、海では脂ののった魚がたくさんとれる季節ということもあり、食欲の秋ともいわれますね。この季節ならではのおいしい味覚をたのしみましょう。

〇〇の秋・・・みなさんはどんな秋を過ごしますか？

9月25日(木)の給食は、ひじきごはん、ピーナッツ和え、つみれ団子汁です。千葉県は海藻や野菜、魚などが豊富で中でもいわしとピーナッツは収穫量全国第一位です。ピーナッツ和えのポイントはピーナッツの2段使い。粉末のピーナッツのまるやかさと、カリカリとした粒を残して食感を残すことで野菜との相性も抜群です。つみれ団子汁は、「いわし」と「たら」をすりつぶしたものを酒、しょうが汁、長ねぎ、みそを入れて味付けをし、よく練ってから一つずつだし汁の中につまみ入れて作ることから「つまみいれる」「つみいれる」となり「つみれ」という名前になりました。魚のうま味がしっかり出て、野菜もたくさん入った汁に仕上げます。

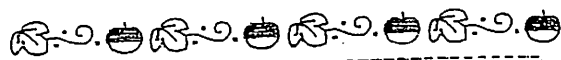
【 今月の献立より 】

4日(木)6年生の「連合水泳記録会」です。みなさんの練習の成果が発揮出来るように、食べやすくスタミナ切れにならないように給食でもサポートします。自己ベスト記録を目指して、みんながんばれー！！

8日(月)「十五夜」献立です。日本では昔から秋に収穫した穀物を神様や仏様にお供えし、感謝する習慣がありました。満月の夜に収穫した米を粉にして、だんごにしたものをお供えして、お月見の習慣が広まったそうです。たまには、親子でのんびりと、空をながめてみるのもいいですね。給食では、お月見団子を作ります。

22日(月)「萩ごはん」は赤いさげと緑の枝豆をご飯に混ぜて「萩の花」をイメージして作ります。

26日(金)運動会応援メニューです。“チキン勝つ”を食べて運動会で練習の成果を発揮してください。

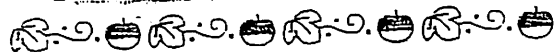
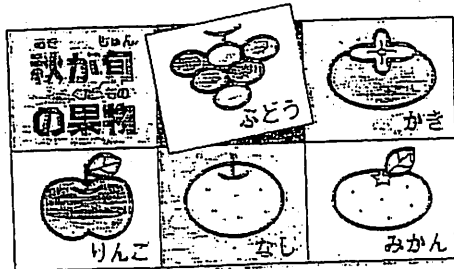
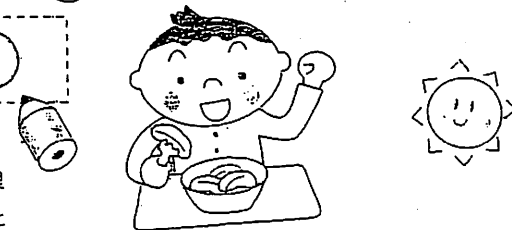


朝の果物は〇〇

上の〇〇に入る言葉は何でしょう？
正解は「きん(金)」。果物は朝食食べるのが一番良

いといわれます。果物は、私たちの脳のエネルギーとなるブドウ糖や、果糖(ブドウ糖のもとになる)

をたくさん含んでいます。朝食食べることで、眠っている間に消費されたブドウ糖を効率よく吸収して、すっきりと目覚めさせ、1日を元気に過ごすためのエネルギーになってくれます。また、食物繊維も多く含むので、便秘予防にも効果的です。



* 保護者の皆さまへ *

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。今月の振替日は9月5日(金)です。※前日までにご入金ください。

給食費は、給食の食材費のみに使用されています。給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日(口座振替の前日)までに指定口座への入金をお願いいたします。なお、未納の場合、状況に応じて、練馬区の方針により必要な法的措置を執る場合があります。