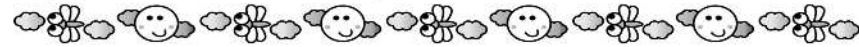


# 9月給食たより

平成28年9月1日  
練馬区立田柄小学校  
栄養士 川島 夕子



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

夏休み中はさまざまな体験をし、たくましく成長したことと思います。2学期も始まり、朝なかなか起きられなかったり、日中だるさを感じたりする人はいませんか。まだまだ残暑の厳しい日が続いていますが「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムを整えるようにしましょう。

## なが なつ やす お がっ き はし 長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました!

9月とはいえ、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れが出てくるころですので、食事をしっかりとって、夜は早めに寝るようにしましょう。

さて、秋は実りの季節。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期を迎えます。「食欲の秋」ともいうように、ついつい食べ過ぎてしまう季節でもありますが、腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも必要です。



### 【今月の給食から】

9月9日(金曜日) 菊花しゅうまい・菊花みかん

9月9日は五節句のひとつ「重陽の節句」で、菊の花を飾り不老長寿を願う日です。給食では菊の花に見立てた「菊花しゅうまい」と「菊花みかん」を作ります。

9月15日(木曜日) お月見だんご

十五夜に合わせて「お月見だんご」をつくります。かぼちゃを練り込んだお月さま色のおだんごです。

### < 田柄小の給食室から >

7月には、田柄小学校のお隣で農家をされている吉田さんのご協力のもと、1年生がとうもろこしの収穫・皮むき体験をし、2年生は枝豆の収穫・さやむき体験をしました。生産者の方の思いや給食を作る調理員の思いが伝わったと思います。1年生の教室へ行くと「おいしかったよー」と言いながらとうもろこしの芯を見せてくれました。自分の手で皮をむいたとうもろこしの味は格別のようにでした。

夏休み中の給食室では、子供たちが使う食器や食缶を磨き、給食室内の普段できない場所の掃除をしました。釜や換気扇等の点検もし、9月からの給食にむけての準備を整えました。子供たちに安心・安全な給食を提供できるよう心がけてまいります。

### < 7月分の主な食材産地 >

#### 野菜

人参…千葉、茨城、北海道 玉葱…愛知 もやし…栃木  
きゃべつ…群馬 青梗菜…静岡 ねぎ…茨城  
とうもろこし…練馬区 枝豆…練馬区

#### 魚介類

えび…インドネシア あなご…岩手

#### 精肉

鶏肉…宮崎 豚肉…群馬

鶏卵 茨城

米 まっぐら…青森 彩の輝き…埼玉

牛乳 予定産地…千葉、群馬、岩手、宮城、青森、秋田、北海道

#### その他

味噌…長野、岩手 豆腐…宮城 油揚げ…山形、栃木

干し椎茸…大分、九州 わかめ…三陸 こんにやく…群馬、栃木、山梨

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

第4回目の引き落とし日は9月12日(月)です。

引き落とし指定日までに口座残高の確認をお願いいたします。