

平成30年度

練馬区立田柄第二小学校

9月給食だより



「早ね 早おき 朝ごはん」
シンボルマーク

長い夏休みを終え、子供たちの元気な笑顔が学校に戻ってきました。日差しが強い日もまだまだありますが、朝・夕の涼しい風に、まもなくおとずれる秋を感じます。

9月は夏野菜・秋野菜などの食材でにぎわう時期です。様々な旬の食材から、季節の移り変わりを感じてほしいと思います。



スポーツと栄養について考えよう

秋と言えば、スポーツ！9月には水泳の授業があり、さらに運動会練習も始まります。当日に力を発揮するためにも、普段から食生活に気を付けましょう。

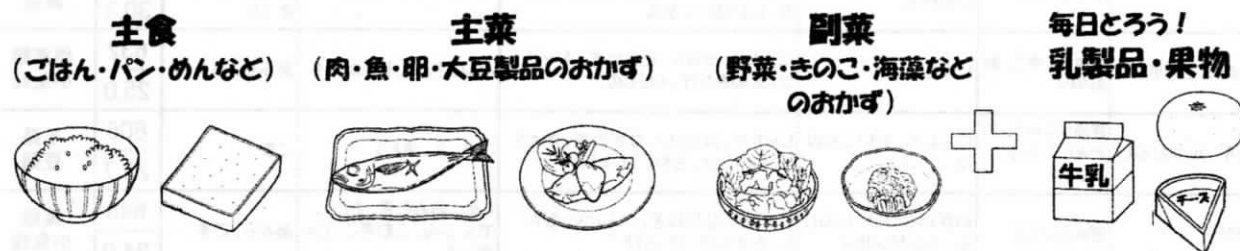


基本は1日3食バランスよく!!

運動前に健康な体をつくるのが基本です。

人は、安静にしたり、寝ている時でもエネルギーを使ってしまいます。そして、運動すると特に多く消費します。消費したエネルギーは、食事からきちんととらないと、からだに必要な栄養素が不足し、疲れがたまったり、ケガのもとになったりします。

1日3食きちんととり、主食・主菜・副菜を基本にしてバランスのよい食事をとりましょう。



吉田さんの枝豆

7月4日(水) 2年生は吉田さんの畑で枝豆を収穫し、1年生は枝豆のさやもぎを行いました。

2年生は、吉田さんに枝豆のお話や収穫のしかたやコツを教えていただきました。うきうきしながら、畑へむかうとたくさんの枝豆が。収穫をはじめると「かたくて抜くのが大変!」と一生懸命に抜いたり、いざ収穫すると、「みて!こんなににおおい!」と枝豆を嬉しそうに持ち上げたり、みんなとても誇らしげでした。

学校に持ち帰った枝付きの枝豆は、1年生の教室へ。1年生は、枝豆のさやもぎをしながら「枝豆に毛が生えてる!」「3人兄弟だ!」「赤ちゃん枝豆がいる」など新しい発見が多くあったようです。とれたての枝豆は、あまく、豆がふっくらとしてとてもおいしいです。新鮮な枝豆の味に、どの教室でも「おいしい」の声が聞こえてきました。



今月の旬の食材

・ナス ・冬瓜 ・ゴーヤ ・トマト ・ズッキーニ ・かぼちゃ ・モロヘイヤ
・しめじ ・さつま芋 ・チンゲンサイ ・里芋 ・ぶどう ・さんま ・さけ
・なし ・プルーン



今月の献立より

★メニュー紹介

・5日(水) 秋なすのしぎ焼き … やわらかいナスを、一人半分ずつ、しぎ焼き(みそ田楽)にいたします。

・6日(木) ハヤシライス、ファイバーサラダ、くだもの
…この日は、水泳記録会です。食べやすいメニューにしました。
6年生のみなさん、がんばってくださいね。

・10日(月) 菊花あえ … 9月9日の重陽の節句にちなみ、菊の花を使った和え物にしました。
菊の花の鮮やかな黄色が、給食に彩りをあたえてくれます。

・25日(火) おつきみ団子 …9月24日の十五夜にちなみ、おつきみ団子をだします。

★がんばれ!運動会メニュー

・27日(木) … みなさんにパワーが出るように、豚ヒレ肉"カツ"を作ります。
カツを食べて勝つ!

・28日(金) … 疲労回復を助けるビタミンB1を多く含む豚肉でキムチ炒めを作ります。
また、ビタミンCたっぷりのゴーヤは、食べやすいよう揚げて甘辛タレにからめます。



毎月19日は、

食育の日

給食では、食育の日に郷土料理をだします。

今月は、**愛知県**の郷土料理です。

・菜飯…葉野菜とごはんをまぜました。
・ひきずり…愛知県のすきやきです。鍋からひきずるように
食べることから「ひきずり」と呼ばれるように
なっただそうです。



9月の給食費の引き落としは、**9月11日(火)**です。

※引き落とし日の前日までに残額のご確認をよろしくお願いいたします。

2回目の引き落としは、**9月25日(火)**です。

給食室より

夏休み中に、給食室の点検や大掃除を行いました。
お皿も一枚一枚磨き、新しい気持ちでスタートしています。
これからもよりいっそう『安全・安心』でおいしい給食づくりに努めます。

