

令和元年度

# 9月給食だより

練馬区立田柄第二小学校

校長 谷田 弘子  
栄養士 長野 映美

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。

9月の給食目標

**規則正しいリズムで丈夫な体を作ろう**

夏休みの間に、夜更かしをする習慣がついてしまった人はいませんか？  
生活リズムが不規則になると、心も体も疲れやすく、体調をくずしやすくなります。また、集中力が続かなくなり、勉強もはかどらなくなってしまいます。

## 生活リズムは、規則正しい食生活から

朝・昼・夜の3食、決まった時間にご飯を食べることで、生活リズムが戻ってきます。  
早起きをして、朝ごはんをしっかり食べることから始めましょう。



「早ね 早おき 朝ごはん」  
シンボルマーク



食中毒を防ぐ

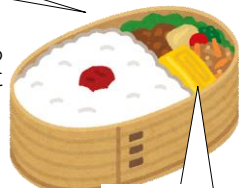
運動会に役立つ！

## お弁当作りの知恵

### POINT①

水気をしっかりと切る

- お弁当箱は、洗った後にきれいな布巾でふきましょ
- 果物や生野菜は、洗った後に水気をふきとりましょ



### POINT②

細菌をつけない工夫をする

- しっかりと手を洗いましょ
- おにぎりは、直接触らず、ラップを使用して作りましょ

### POINT③

よく加熱する

- 卵焼きやハンバーグなど中心までしっかりと火を通しましょ

## 吉田さんの枝豆

7月5日(金)、1年生が枝豆のさやもぎを行いました。枝豆はいつもお世話になっている吉田和夫さんの枝豆です。

枝豆は、当日の朝に収穫していただきました。実がふっくらとしていてとてもおいしそう

です。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！」「赤ちゃん枝豆がいる！」など新しい発見を多くしたよう



## 今月の旬の食材

- |       |      |          |        |         |         |
|-------|------|----------|--------|---------|---------|
| ・トマト  | ・ナス  | ・さやいんげん  | ・枝豆    | ・とうもろこし | ・かぼちゃ   |
| ・きゅうり | ・オクラ | ・モロヘイヤ   | ・冬瓜    | ・ピーマン   | ・チンゲンサイ |
| ・しいたけ | ・しめじ | ・マッシュルーム | ・さつまいも | ・さといも   |         |
| ・かつお  | ・さば  | ・ぶどう     | ・なし    |         |         |

## 今月の献立より

- 9日(月) 菊花蒸し … 9月9日の“重陽の節句”にちなんだメニューです。菊の花をイメージし、肉団子にスイートコーンをまぶして蒸します。
- 13日(金) お月見団子 … 十五夜にちなみ、“お月見団子”をだします。
- 17日(火) 秋なすのしぎ焼き … やわらかいナスを、しぎ焼き(みそ田楽)にしてください。

## 十五夜は、秋の収穫を祝う日

十五夜とは、旧暦の8月15日のことで、この日は1年で一番きれいな月が見られることから“中秋の名月”と呼ばれています。

十五夜には、月見団子やすずき、豆などの農作物をお供えし、秋の収穫を祝いながらお月見をします。

今年の十五夜は、**9月13日(金)**です。

月見団子は、十五夜にかけて15個にすることが多いです。「三方」という台の上に重ねておきます。



今月の

### ★ 郷土料理

9月は 奈良県

奈良茶飯

お米に大豆や小豆などをいれて、お茶でたいたごはんです。もともと、奈良の東大寺や興福寺の僧たちが食べていたそう

飛鳥汁

牛乳を入れた味噌汁です。飛鳥時代に宮廷に献上されていた牛乳をいれて作ったのが始まりといわれています。

今月の

### ★ 世界の料理

9月は フランス

ほうれん草のキッシュ

タルトやパイ生地の中に、卵・ひき肉・野菜などをいれて、オーブンで焼いた料理

ジュリエンスープ

ジュリエヌとは、フランス語で“せん切り”という意味です。給食では、たくさん野菜をせん切りにしたスープをだします。

## 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。

9月の給食費の引き落としは、**9月11日(水)**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(水)**です。