

令和3年度

練馬区立田柄第二小学校

9月給食だより



校長 岩井 一雄
栄養士 庄司 陽子

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訪れる秋を感じます。

生活リズムを取り戻し、体調を整えていきましょう。



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、朝ご飯をしっかり食べることから始めましょう。



給食室より

こんにちは。給食室です。

9月イチオシメニューをお知らせします。それは…

「エビチリ豆腐」です！中華料理のエビチリを辛さひかえめにし、豆腐とひき肉を入れました。栄養満点の一品です。

8日の給食をお楽しみにしてください。

リクエストばしゅう中！
なまえもばしゅう中！



きゅうしょくしつポストまで

9月が旬の食材

野菜	トマト	かぼちゃ	きゅうり	ピーマン	チンゲンサイ	なす
	里芋	さつまいも	れんこん	しいたけ	しめじ	菊
魚	さんま	さけ	さば	かつお		
果物	メロン	ぶどう	梨			

9月の献立から

9月は夏野菜・秋野菜などの食材でにぎわう時期です。様々な旬の食材を取り入れました。

- ・3日(金) さけの焼き漬け これからが旬のさけをさっぱりとショウガ醤油で漬けて焼きます。
- ・9日(木) 菊花蒸し 重陽の節句にちなみ、菊の花をイメージしたコーンをまぶした肉団子です。
- ・14日(火) いものこ汁 里芋を入れた汁物です。旬の味を感じてほしいと思います。
- ・21日(火) みたらしだんご 21日は十五夜です。月見団子をイメージしたまんまるのおだんごです。
- ・22日(水) きのこ入り肉うどん いつもの肉うどんとは違う、きのこをたっぷりに加えたうどんです。
- ・24日(金) 萩の花ご飯 20日(月)から26日(日)はお彼岸です。赤いささがを入れて炊きます。
- ・29日(水) さばの味噌煮 冬に向けて脂のりはじめるさばを定番の味噌煮でいただきます。

★郷土料理「新潟県」

- ・17日(金)ブリカツ
ブリをカツのように揚げて、甘辛いタレに絡めて食べます。
のっぺい汁
里芋のとろみがついている具沢山の汁です。

★世界の料理「メキシコ」

- ・10日(金)チリコンカーン
豆や肉などをトマトと一緒に煮込んだ料理です。チリパウダーを入れてスパシーに仕上げました。

9月の給食費の引き落としは **9月13日(月)** です。

※2回目の引き落としは、9月27日(月)です。

※引き落としの前日までに通帳残高のご確認をよろしくお願いいたします。