



練馬区立田柄第二小学校

校長 岩井 一雄

栄養士 近藤 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身についた人はいませんか？

生活リズムが不規則になると、心も体も疲れやすくて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。



ちょうりん通信



給食室をのぞいてみよう！

おやおや、大きなかまでパンをあげているね

今度はパンにきなこをまぶしているみたい

みんなが大好きなきなこあげパンダー！



9月が旬の食材

やさい野菜	トマト	かぼちゃ	きゅうり	ピーマン	チンゲンサイ	なす
	さといも 里芋	さつまいも	れんこん	しいたけ	しめじ	きく菊
さかな魚	さんま	さけ	さば	かつお		
くだもの果物	メロン	ぶどう	なし梨			

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。

・9日(金) 重陽の節句【菊花蒸し】

肉団子にコーンをまぶし、菊の花をイメージしました。

・15日(木) かみかみ献立【はりはり漬け】

切り干し大根と昆布を甘酸っぱいたれで和えたサラダです。よくかんで食べましょう。



・16日(金) 食育の日 高知県の料理【鰹と大豆の甘辛あげ】

鰹は、高知県を代表する「県魚」で、消費量が全国第1位です。その鰹をあげて甘辛いたれで混ぜました。

・20日(火) お彼岸【萩の花ごはん】

20日(火)から26日(月)はお彼岸です。小豆をいれて、萩の花をイメージしたごはんを炊きます。

9月の給食費の引き落としは、9月12日(月)です。

※2回目の引き落としは、9月26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。

よろしくお祈いします

昨年の春より、育児のためお休みをいただいていた 栄養士の近藤です。また田二小に戻って来られて、とても嬉しいです。引き続き安全で美味しい給食を提供できるよう努めてまいりますので、よろしくお祈いいたします。

