

令和5年度

練馬区立田柄第二小学校

9月給食だより



なが なつやす お こと ども げんき えが お がっこう もと
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。ひ ざ し が つよ ひ
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。

せい かつ と もと たい ちょう と の
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

なつやす あい だ よ ふ
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？

せい かつ ふ き と く こころ から だ つか たい ちょう
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
つ 続かなくなり、勉強もはかどらなくなってしまうです。

生活リズムは、規則正しい食生活から

あさ ひる よる しょく き まった じかん ごはん た
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。

はやあ 早起きをして、朝ご飯をしっかりと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。夏休み中に、給食室の点検や大掃除
を行い、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。よろしくおねがいいたします。



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
	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

8日(金) 重陽の節句

9月9日は重陽の節句です。重陽の節句は、別名菊の節句とも言われています。

給食では、菊の花に見立てて肉団子にコーンをまぶした菊花蒸しを作り、重陽の節句をお祝いします

19日(火) 食育の日「高知県」

毎月19日は全国の郷土料理を取り入れています。今月は高知県の料理です。

高知県はかつおの消費が盛んなことにちなみ、かつおを甘辛く揚げた「かつおと大豆の甘辛揚げ」
を作ります。



20日(火) お彼岸

9月20日は彼岸入りの日です。秋の花をイメージして小豆を使ったごはんを炊きます。

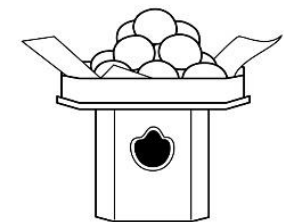
25日(月) 世界の料理「タイ」

ガパオライスは、バジルやナンプラーという調味料を使って挽き肉と野菜を炒めた具を
ごはんにかけて料理です。ヤムウンセンは、タイ風の春雨サラダです。

29日(金) 十五夜

十五夜は、別名「芋名月」とも言われています。里芋が入ったいものこ汁を出します。

デザートは月見団子の予定です。お楽しみに。



9月の給食費の引き落としは 9月11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。