

(家庭数配布)
平成23年度

9月

給食だより



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
今月の引き落としは9月6日です。

平成23年8月30日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 鈴木 久
栄養士 武田 洋子

夏休みが終わり、元気な子供たちの笑顔が学校に戻ってきました。9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れで体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活のリズムと栄養バランスのと

◆夏休み中の生活リズムが抜けきれず、こんなことはありませんか？◆

朝、なかなか起きられない	朝会で倒れる	朝ごはんを食べないことが多い	頭がぼんやりしてやる気が出ない	夜は遅くまで起きています

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることで、生活リズムも整ってきます。まずは、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう！

朝ごはんは大切なエネルギー源です

家族みんなて毎朝食べよう!



朝ごはんて脳を働かせよう

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食をゆくと、昼食までエネルギーが補給されないの、集中力がなくなったり、イライラしたりします。



栄養バランスがひと目でわかる献立

献立の立て方
①主食を決める。
②主食にあう主菜・副菜を考える。

★主食がごはんの場合



主菜A(例)
卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆
副菜A(例)
青菜のおひたし 果物

★主食がパンの場合



主菜B(例)
目玉焼き ベーコンエッグ
ハムステーキ 魚のムニエル
副菜B(例)
野菜サラダ 果物



忙しい朝は、時間をかけずに用意することが大切です。事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしておきましょう。

9月の献立から

9/2 おかしな目玉焼き

黄桃缶と牛乳寒天を使ったデザートです。本物の目玉焼きと間違えるほど(?) そっくりに仕上がります。

9/9 菊花和え

「重陽(ちょうよう)の節供」の行事食として菊花和えを出します。菊の独特な香りと苦味にびっくりするかもしれませんが、少しずつチャレンジしてみてください。

<重陽の節句とは・・・?>

桃の節句や端午の節句と同じ五節句です。「菊の節句」とも呼ばれる所以は、中国で菊の花が不老長寿の薬草とされ、お酒に菊の花を浮かべた「菊酒」を飲んで邪気を祓う風習があったためです。

9/12 お月見団子汁

十五夜の行事食です。お月様のような黄色の団子はかぼちゃを練り込んで作ります。

◆学校給食における牛肉の使用中止について◆

放射線物質に汚染された稲わらを給与されていた牛肉からの放射性セシウムを検出が続き、保護者の皆様には学校給食に使用する食材の安全性についてご心配をおかけしております。

本校では、学校給食用食材の安全確保を最優先と考え、練馬区教育委員会の指導のもと、当分の間、学校給食における牛肉の使用を中止することといたします。

なお、4/5~7/25までの間に給食用食材として使用した牛肉は下記の通りです。個体識別番号から、回収対象外の牛肉であることが確認できていますので、合わせてお知らせいたします。

今後も学校給食の実施について、ご理解・ご協力をお願いいたします。

<牛肉の使用状況>