

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

いつも学校給食費の徴収へのご協力ありがとうございます。
8月・9月の引き落としは 8月8日(月)・9月6日(火) です。

平成28年7月13日

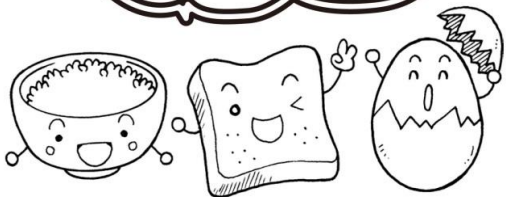


練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 牧野光洋
栄養士 澁谷 模

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。暑さに負けない為には、早寝早起きで生活リズムを整え、朝ご飯をはじめ、1日3食をきちんととることが大切です。メリハリのある生活で夏を乗り切っていきましょう！

元気に夏休みを過ごしましょう！

夏休みを元気に過ごすための食生活のポイントとして、基本は1日3食、決まった時間に栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。特に朝ご飯はしっかり食べるようにしましょう。また、夏はどうしても冷たい飲み物や食べ物をとる機会が多くなります。冷たい物を取りすぎないように注意しましょう。熱中症予防のためにも、適度な水分補給がかかせません。少量をこまめにとるようにしましょう。そして、野菜も毎回の食事でとるように心がけましょう。



しっかり朝ごはん

のために…

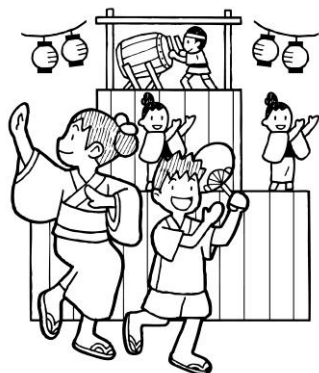
あと10分早く起きてみよう！

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！ たかが10分されど10分。この10分の違いが私たちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。

お盆

お盆は先祖の霊を迎えて送り出す行事です。8月13日～15日に行われます。この間にさまざまな行事が行われますが、みなさんがよく知っているのは「盆踊り」「盆休み」などでしょうか。13日には、きゅうりやなすに足をつけて、馬や牛に見立てて、迎え火をたき先祖様の霊を迎えます。そして3日目には送り火といって、霊を送るための火をたきます。



夏休み中も、しっかり野菜をたべよう！



9月の献立から

9日 菊花しゅうまい

9月9日は「重陽(ちょうよう)の節句」です。桃の節句や端午の節句と同じ五節句のひとつです。中国では菊の花が不老長寿の薬草とされ、この日に菊の花を浮かべた「菊酒」を飲んで邪気をはらう風習があり、「菊の節句」ともいわれます。給食では、シュウマイの皮の代わりに、とうもろこしを肉団子にまぶして蒸した「菊花しゅうまい」を出します。菊の花のようにかわいらしく作ります。

15日 お月見団子汁

今年は15日が十五夜です。この日の月は「中秋の名月」と呼ばれます。給食では十五夜の行事食として、「お月見団子汁」を出します。お月見団子汁は白玉粉にかぼちゃを練り込んで、お月様のような黄色い団子を手作りします。

28日 さんまの蒲焼き(旬の食材を使った料理の一例のご紹介)

旬のさんまを、米油でカラリと揚げ、甘辛いたれで味付けをした「さんまの蒲焼き」を出します。旬の味を楽しみましょう！

★9月は新メニューがいっぱい！！旬の食材もたくさん使います。

- 1(木)「麻婆茄子丼」、5(月)「ピザトースト」、6(火)「野菜の甘酢和え」、7(水)「こんにゃくサラダ」、14(水)「夕焼けポテト」、「きのこのスープ」、15(木)「あじの一味焼き」、「梅かつおきゅうり」、20(火)「もちろこごはん」、23(金)「キャベツのマリネ」、26(月)「厚焼き玉子」・・・

新学期の給食も、楽しみにしててください！

◆9月の旬の食材◆

- かぼちゃ さやいんげん チンゲン菜 栗 さといも さつまいも しめじ なす えのき 鮭 さんま 巨峰 梨

<学校給食用食材の産地等について 9月分>

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

- 精米 : 青森県産まっしから (東京都米穀小売商業組合練馬支部・東京都学校給食会)
- 肉類 : 鶏肉(宮崎県) 豚肉:(群馬県)*牛肉の使用はありません
- 魚介類: さんま(北海道) 鮭(北海道) さば(長崎) ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) ほっけ(アメリカ) あじ(ベトナム)
- 青果類: さつまいも(千葉・茨城) さといも(千葉) じゃがいも(北海道) かぼちゃ(北海道) キャベツ(長野・群馬) きゅうり(山形・長野) ごぼう(青森) 小松菜(埼玉) しょうが(高知・長崎) 玉葱(北海道) セロリ(長野) 大根(北海道・千葉) たけのこ(福岡・熊本) れんこん(茨城) チンゲン菜(静岡) にら(栃木) にんじん(北海道) トマト(山形・北海道) にんにく(青森) ねぎ(青森・千葉) 白菜(長野) もやし(栃木) ピーマン(青森) レタス(長野) 梨(栃木) 巨峰(長野) りんご(青森)
- 学校給食用牛乳 6月分産地実績: 千葉県 北海道 岩手県 宮城県 秋田県 青森県