

平成30年度

10月給食だよ!

練馬区立光が丘秋の陽小学校
校長 関川 健
栄養教諭 佐藤 綾子

吹く風に秋の気配を感じるようになりました。今年は猛暑により野菜や果物が高騰し給食費が逼迫しています。給食費の引き落とし日より前に、入金を済ませ引き落としが出来るようご協力ください。

さて、10月の給食目標は、「決められた時間内に食べましょう」です。

低学年は、「決められた時間で食べる」です。

中学年は、「決められた時間内に、残さず食べる」です。

高学年は、「20分はかけて食べる」です。

低学年は、学校の短い給食時間内で食べる事ができるようにするのが目標です。ご家庭でも、食べる時間を確認してみてください。意外と食べる時間が長いなどお子さんの食事の状況がわかります。

中学年は時間内に残さず食べるために、自分の好きな物ばかり食べていないか、色々な物をまんべんなく食べているか、食事の際に声をかけてあげてください。

高学年になると、よく噛まずに早食いになることもあります。しっかりと噛むことで胃への負担が軽減できます。

ご家庭でも食事の際、スマホ・テレビなどを消して、食事に集中できる環境の中で食べるようにしてください。



22日(月) 22日から11月2日まで読書旬間です。そこで、今年の本の中のメニューに挑戦!

23日(火) カレーだいまおうのまほう・・・大魔王のカレーに挑戦

25日(木) こっそりオムライス・・・なぜ、こっそりなのかな?
読んでの楽しみ

31日(水) 11ぴきのねことあほうどり・・・ねことあほうどりと
コロッケの関係は?



10月の給食費引き落とし日は、4日(木)と19日(金)です。



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

※早寝をすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください!

☆10月の主な食材使用予定産地(厳選して使用します)牛乳は、千葉・群馬・岩手・宮城

産地	練馬	東京	北海道	青森	岩手	群馬	長野	新潟	茨城
食材名	キャベツ	小松菜	玉葱 じゃが芋 かぼちゃ	にんにく りんご	ねぎ いわし	きゅうり	セロリ しめじ えのき	梨 柿	ピーマン さつまい 白菜
産地	千葉	高知	埼玉	静岡	徳島	宮崎	沖縄	長崎	アイスラ ンド
食材名	大根 にら	しょうが	小松菜	まぐろ かつお	わかめ	ごぼう	いんげん	さわか	ししゃも



10月の献立より

練馬区産・東京都産の食材を使用しています! 地産地消! です。

22日から読書旬間! 本に出てくるメニューが登場!!

2日(火) 手作り小松菜パン・・・秋の陽小で1つ1つ焼き上げます。

4日(木) イワシのピリ辛揚げ・・・10月4日は、いわしの日(語呂合わせ)

10日(水) 小平産ブルーベリーヨーグルト・・・目の愛護デー 目をいたわりましょう。
お誕生日給食です。