



9月給食だより

練馬区立上石神井北小学校

9月になっても、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残っている人も多くいるでしょう。生活のリズムをとりもどし、食事をキチンととり、体調を整えましょう。

食生活を見直そう!

大丈夫ですか? あなたの食生活

ひとつでも当てはまった人は、食生活をもう一度見直してみましょう。こうした食生活では、栄養バランスが崩れたり、肥満や病気を招くこともあります。

① 食べすぎ



② 脂質、塩分、糖分のとりすぎ



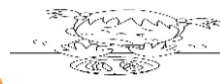
③ 朝食ぬきなど 欠食をする



④ 夜遅くに食べる



⑤ 野菜や果物をほとんど食べないなど偏食がち



生活リズムを整え、3回の食事をしっかり食べると



朝食で脳が目覚めます



授業に集中できるよう



活発に運動ができるようになります



毎日、スッキリと排便ができます

9月のこんだてより

★つけナポリタン

静岡県富士市で商店街を活性化するために生まれた“ご当地グルメ”です。2008年から始めたつけナポリタンは、今ではB1グランプリに出場するなど成長をとげています。

つけナポリタンはつけめんとナポリタンのコラボレーションです。トマトベースのスープに鶏ガラのうま味とトロトロのチーズが混ざります。これを中華麺につけながら食べる新感覚のナポリタンです。

★十五夜

9月の月は1年で最も美しいと言われていています。日本には月の満ち欠けを農作業の目安とし、豊作に感謝して月にお供えものをする習慣がありました。

今年の十五夜は9月27日(日)です。親子で月見団子を作り、ススキを飾ってお月見をしましょう。

給食では、25日に月見汁、28日にお月見ゼリーを作ります。

★東北応援メニュー～福島県～

2011年の東日本大震災から4年半が経ちました。今、東北地方ではどんどん復興してきています。一方、福島県の一部の地域では、いまだに立ち入り禁止の地域があり、自宅に戻れない方もいます。

そんな福島県の日でも早い復興を応援するつもりで、福島県の郷土料理を作ります。

★コメッコハヤシライス

普通のハヤシライスには小麦粉とバターで作るルーを入れますが、今回はルーを入れずに米粉でとろみをつけます。

いつもよりヘルシーでさっぱりしたハヤシライスになります。この味の変化をどのように感じてくれるかが楽しみです。ご要望があればレシピをお知らせします。ルーを使わずに作るのでカロリーダウンのヘルシー献立です。

月見だんご



【プレーンなだんご 20個】

- * 白玉粉 200g
- * 絹ごし豆腐 200g

【かぼちゃのだんご 5個】

- * 白玉粉 50g
- * 絹ごし豆腐 20g
- * かぼちゃ 30g

【プレーンだんごを作る】

①白玉粉と絹ごし豆腐を混ぜ、よくこねたら、丸める。(だいたい20個)

【かぼちゃだんごを作る】

②かぼちゃは電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、皮をとり、フォークなどでマッシュする。

③2に絹ごし豆腐を入れて、よくこねる。(耳たぶ位のかたさになったら豆腐を入れるのをストップ。丸める。(5個ぐらい)

④鍋にお湯をわかし、だんごをゆでる。浮いてきてから、さらに2分ぐらいゆでる。氷水にとり、冷めたらざるにあけて水気をきる。

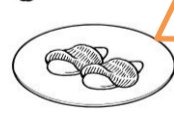
⑤お好みで、きなこ、みたらしソース、あんこ、チョコレートなどでお召し上がり下さい。



月見だんご ところかわれば



一般的に丸い形のだんごを15個(または13個)重ねて供えます。



おもに関西地域では里芋に見立てただんご(あんこつき)を供えます。

今月の産直野菜

- ☆北海道空から 米、玉ねぎ、みそ
- ★西東京市矢ヶ崎農園から ぶどう
- ☆立川市から じゃがいも、小松菜
- ★檜原村から まいたけ、が届きます



☆☆☆ ご注意下さい!!! ☆☆☆

今まで食べたことのないもの(例えばくるみやピーナッツ、キウフルーツなど)を初めて給食で食べて、アレルギー症状を引き起こし、児童が救急搬送されるという事故が都内で起きています。既に食物アレルギーの申請をしている児童については学校で把握していますが、それ以外で、もし食物アレルギーの可能性があるならお早目に医療機関を受診して、学校に申請して下さい。