

8・9月 給食たより

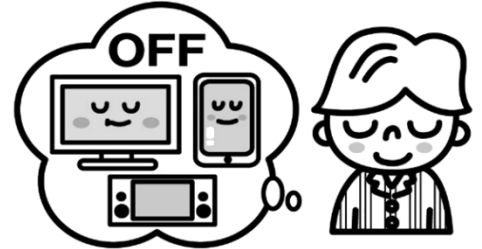
令和2年8月24日発行
練馬区立関町小学校
栄養士 多久和絵梨果

夏休みが終わり、子供たちの笑顔が学校に戻ってきました。夏休みが終わっても、まだまだ暑い日が続きます。この時期は、夏の疲れで、体調が崩れやすくなります。規則正しい生活リズムを取り戻し、栄養のバランスがとれた食事で元気に登校しましょう。



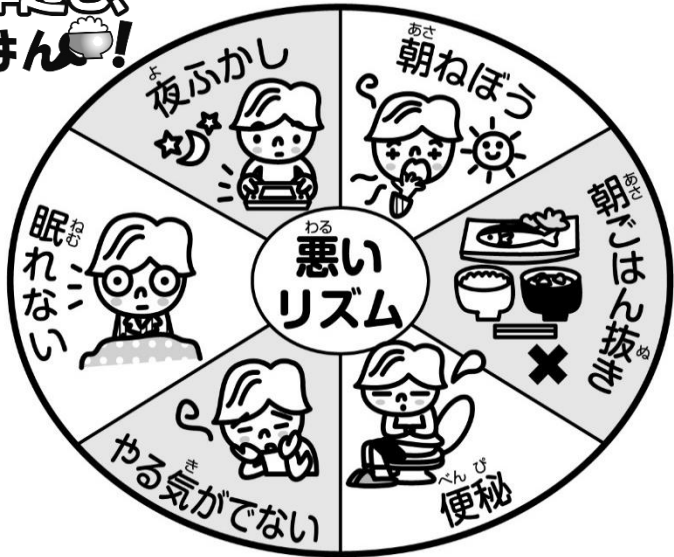
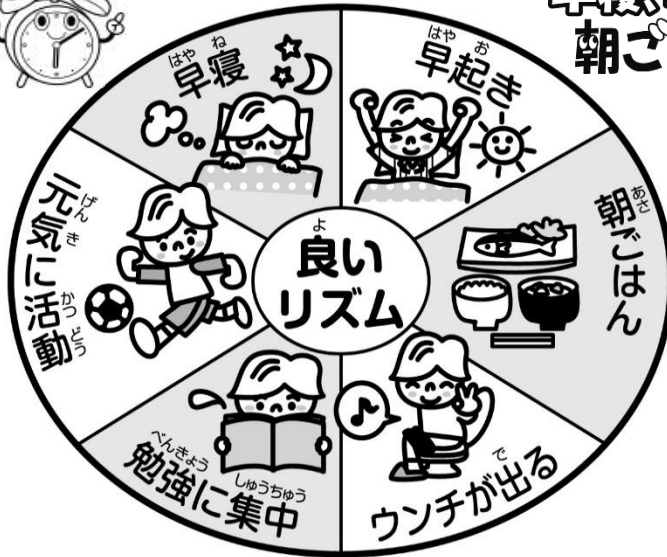
生活リズムを整えましょう

休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりとした気持ちで過ごしましょう。

早寝、早起き、朝ごはん!



☆ 8月の献立から ☆

25日(火)：焼きカレーパンは、パンにキーマカレーをはさんで、パン粉をつけてオーブンで焼いた料理です。見た目もカレーパンにそっくりです。

27日(木)：ブルーベリーケーキは、関町小学校のすぐ近くにある はまなか農園さんのブルーベリーを使います！今が旬です！

☆ 9月の献立から ☆

9日(水)：重陽の節句です。菊の節句とも呼ばれています。給食では、「菊の花入りごはん」と菊の花をイメージした「菊花しゅうまい」を作ります。
(菊花しゅうまいは、千切りしたしゅうまいの皮を肉団子につけたものです。)

10日(木)：沖縄県の料理です。ししじゅうしいの「しし」はぶた肉、「じゅうしい」は混ぜごはんを意味します。イナムドゥチの「イナ」はイノシシ、「ムドゥチ」はもどきを意味します。

29日(火)：ビビンバは、韓国の料理です。給食用にアレンジしています。もやし、にんじん、ぜんまい、ひき肉を炒めてコチュジャンで味付けしています。

30日(水)：さんが焼きは、千葉県料理です。なめろうを焼いた料理です。魚にしょうがやネギを加えて一緒にたたき、ハンバーグのように成形して焼きます。

“まごは(わ)やさしい”で健康・長生き！！

9月21日(月)は敬老の日です。「まごは(わ)やさしい」という言葉は、和食には欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。18日(金)の献立には、「まごは(わ)やさしい」食材がいっぱいです。



<p>まめ</p> <p>まめるい 豆類・ まめせいひん 豆製品</p> <p>たいす あすき (大豆、小豆、 とうふ なつとう 豆腐、納豆など)</p>	<p>ごま</p> <p>しゅじつるい 種実類</p> <p>(ごま、 アーモンド、 ピーナッツなど)</p>	<p>わかめ</p> <p>かいそうるい 海藻類</p> <p>(わかめ、 ひじき、 のりなど)</p>	
<p>やさしい</p> <p>やさしいるい 野菜類</p> <p>りよくおうしよくやさしい (緑黄色野菜、 たんしよくやさしい 淡色野菜)</p>	<p>さかな</p> <p>ぎよかいるい 魚介類</p> <p>さかな ほね (魚、骨ごと 食べる小魚、 かい 貝など)</p>	<p>しいたけ</p> <p>るい きのこ類</p> <p>(しいたけ、 しめじ、 えのきたけなど)</p>	<p>いも</p> <p>るい いも類</p> <p>(じゃがいも、 さつまいも、 さといもなど)</p>

給食費と教材費の引き落とし日 9月4日(金)

前日までに口座をご確認の上、ご協力よろしくお願ひいたします。

※振替手数料が10円かかります。

1年生：7,470円(内給食費：5,500円)	2年生：9,100円(内給食費：5,500円)
3年生：10,690円(内給食費：5,800円)	4年生：11,410円(内給食費：5,800円)
5年生：21,410円(内給食費：6,200円)	6年生：11,580円(内給食費：6,200円)

