

9月 給食たより

令和6年9月2日発行
練馬区立関町小学校

長い夏休みが終わり、2学期が始まります。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、栄養のバランスのよい食事を食べて、元気に登校しましょう。

ブルーベリーを使います

関町小学校のすぐ近くにブルーベリーを作っている、はまなか農園さんがあります。子どもたちがブルーベリーを収穫し、給食に出す予定です。当日は、旬のブルーベリーを味わうとともに、準備をしてくれた子どもたちや、はまなか農園さん、調理員さんに「ありがとう」の気持ちをもって食べてもらえたら幸いです。

※今年度は、ブルーベリーの実が少なく、摘み取りできる量が少ないです。
また、台風の影響により、摘み取りが実施できない可能性があります。

2年生：ブルーベリー摘み取り

5日(木)の1時間目にブルーベリーの摘み取りを行います。
摘み取り後、給食室でブルーベリーケーキにします。



5年生：ブルーベリー摘み取り

6日(金)の2時間目に、ブルーベリー摘み取り体験が終了したはまなか農園さんと、実が残っている小さいブルーベリーの収穫のお手伝いを行います。
また、後日ブルーベリーを使って調理実習でシロップを作る予定です。

10月の給食では、小さいブルーベリーを使ってブルーベリージャムを出す予定です。



☆給食献立をご紹介します 大根のいためナムル

7月に人気だった献立を紹介します。
ぜひ、ご家庭で作ってみてください。



【材料】4人分

サラダ油	小さじ1/2
にんじん	1/10本(20g)
大根	1/8本(100g)
小松菜	1かぶ(30g)
塩	少々
しょうゆ	小さじ1/3
ごま油	小さじ1/2
いりごま	3.5g

【作り方】

1. 野菜を切る。にんじん、大根→せん切り、小松菜→2cm幅のざく切りにする。
2. 野菜をお湯でさっとゆでる。
※電子レンジでも構いません。
※給食では、野菜をゆでた後、いためます。
ご家庭では、ゆですにそのままいためても構いません。
3. 油でにんじん、大根をいためる。
4. 小松菜を加えてさっといためる。
5. 塩、しょうゆを加えて味を仕上げる。
6. ごま油、いりごまをふりかけて完成です！

＊ 9月の献立から ＊

10日(火)：9日(月)は重陽の節句です。菊の花を觀賞して、長生きすることを願います。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、肉団子にコーンをつけて、菊の花を表現します。

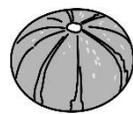
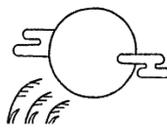
13日(金)：16日(月)敬老の日にちなんで「まごは(わ)やさしい献立」です。日本人が昔から食べている、「まめ、ごま、わかめ、やさしい、さかな、しいたけ、いも」の頭文字をとって「まごは(わ)やさしい」と言います。給食では、「まごは(わ)やさしい」食材をすべて使いますので、ぜひ、探してみてください。



17日(火)：17日(火)は十五夜です。十五夜では、昔から月を見る風習があります。十五夜にはすすきや、月見だんご、里いもなどを供えます。給食では、かぼちゃと白玉粉を使って、お月様に見立てたお月見汁を作ります。また、里いもを使ったごはんも出します。

19日(木)：19～25日はお彼岸です。お墓参りをして、おはぎやお団子をお供えます。給食では、小豆を使い、秋の七草「萩」の花をイメージした「萩ごはん」ごはんを作ります。

30日(月)：旬のかぼちゃを蒸してつぶし、牛乳や生クリームと合わせてかぼちゃプリンを作ります。(卵は使いません。)



＊ ＊ 7月の食材の産地 ＊ ＊

飲用牛乳(6月)：東京都、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、山形、北海道
 飲用牛乳(7月)：東京都、群馬、山梨、岩手、青森、宮城、山形、北海道
 人参：千葉、青森、北海道 キャベツ：練馬区、群馬 白菜：長野 大根：青森、北海道
 ねぎ：栃木、千葉、茨城 玉ねぎ：練馬区、兵庫 小松菜：東京、埼玉 なす：埼玉 かぼちゃ：栃木
 ピーマン：茨城 スッキーニ：長野 冬瓜：愛知 ごぼう：青森 もやし：栃木
 えのき・しめじ：長野 にら：千葉 しそ：愛知 にんにく：練馬区、青森 しょうが：高知
 れんこん：茨城 じゃがいも：茨城、千葉 枝豆：練馬区 とうもろこし：練馬区 りんご：青森
 すいか：新潟 冷凍みかん：神奈川 とり肉：岩手 ぶた肉：千葉
 銀さわら：ニュージーランド さけ：北海道 スギヤマカジキ：静岡