



9月給食たより

練馬区立大泉第四小学校

平成 27 年 9 月 1 日

長い夏休みが終わりました。有意義な夏休みが過ごせたことと思います。しかし、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、生活リズムが取り戻せず、朝なかなか起きられなかったり、日中だるさを感じたりする人がいるかもしれません。生活リズムを整えられるよう、早寝・早起きを心がけ朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、元気に登校しましょう。

朝ごはんを習慣づけよう！

レベル1★時間がない、食欲がない、朝ごはんを食べる習慣をこれからつける人

バナナ1本、ヨーグルト1個、おにぎり1個（ごはんにふりかけ、生卵、お茶漬けなどもOK）トースト1枚など何か少しでも食べるところから始め、頭と体を目覚めさせましょう。

レベル2★少し余裕がある、食欲が出てきた、朝ごはんを食べる習慣ができてきた人

バナナとヨーグルト、おにぎりとおみそ汁、トースト（野菜とチーズをのせてピザトーストなどにしてもOK）と野菜スープなど2種類以上を組み合わせる食べましょう。

レベル3★時間がある、食欲がある、朝ごはんを食べる習慣ができてきている人

主食（ごはん、パン、麺など：エネルギーのもとになる）
・主菜（肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず：たんぱく質を多く含み血や肉をつくる）
・副菜（野菜、きのこ、海藻類を中心としたおかずや汁物：体の調子を整える）をそろえましょう。



朝ごはん食べるとこんないいことが…

脳にエネルギー補給
(集中力アップ!)

体が温まる
(体が目覚める)

便通がよくなる
(体の調子を整える)

朝ごはんを食べて元気いっぱいの1日をスタートさせましょう！

9月の献立より

9日…重陽（ちょうよう）の節句献立

五節句のひとつで、中国から伝わりました。奇数は縁起のよい「陽の数」とされ、一番大きな一桁の奇数が重なる9月9日を「重陽の節句」と定め、長寿を願って菊の花を飾ったり、菊の花びらを浮かべた酒を酌み交わしたりしてお祝いしました。給食では、食用の菊を使用し、彩りよく仕上げた菊花ごはんを出します。

14日…さんまの筒煮

旬の魚「さんま」です。脂がのっていておいしいです。さんまの脂には、脳の働きをよくするDHA（ドコサヘキサエン酸）や血液をサラサラにするEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれます。

16日…なすとトマトのスパゲティ

「秋なすは嫁に食わすな」という言葉があります。これは、体が冷えないようにという意味と、嫁に食べさせるのはもったいないほど、秋なすはおいしいという意味があります。

18日…キャベツたっぷりミートロ-7

初登場です。肉を使用したアメリカの家庭料理です。ローフは、パンの語源でありパンの形に似せて焼くことから、この名前が付いたそうです。シャキシャキキャベツをたっぷり使用します。

25日…ナン、キーマカレー、梨

初登場です。いつもと違い、カレーをごはんではなく、インド風にナンと一緒に食べます。キーマとは、ヒンディー語で「ひき肉」を意味します。具がゴロゴロ入ったカレーとは違い、野菜を細かく刻んでうまみを出します。梨は秋が旬の果物です。

10日…給食試食会

事前に申し込みをされた方対象です。人気メニューをそろえました。揚げパンは、栄養や食感を考えきな粉にごまを加えてひと味違う揚げパンにします。当日、栄養士から大四小の給食についてご紹介したいと思います。

15日…たこのパプリカライス、ぶどう

初登場です。パプリカ粉で赤い色をつけ、たこを加えた洋風料理です。ぶどうは、秋が旬の果物です。

17日…せんべい汁

初登場、青森県の郷土料理です。醤油味の汁に南部せんべいを砕いて入れます。どのような味がするか楽しみです。

24日…秋の味覚献立

秋が旬のさつまいも、鮭、きのこを使用した献立です。旬の食材を活かした料理にしてみました。季節を感じてもらえればと思います。

28日…お月見団子

27日は中秋の名月です。旧暦8月15日の夜を十五夜、中秋といい、月が一番美しいといわれています。お月見団子を、給食室で一つ一つ手作りをします。白玉粉に豆腐を入れて作ります。今年のみたらし味です。

給食費納入のお願い

今月の引き落としは、9月7日（月）です。残高の確認をよろしくお願いいたします。