



平成30年9月3日
練馬区立大泉第六小学校
校長 西野 國子
栄養士 石井 明美

長い夏休みが終わりました。この夏は記録的な猛暑で始まり、子どもたちの体調管理に頭を悩ませたことと思います。この猛暑は2学期の給食にも影響が出そうです。特に野菜や果物の価格動向が気になります。適度な暑さ・適度な雨というわけにはいかない自然の中で生きている私たちにできることを考えながら、2学期も気を引き締めて、安全・安心・おいしい給食作りに努めていきます。

9月の献立紹介

まだまだ暑い日が続きますが、運動会の練習も始まるので、食事をしっかりにとって元気にがんばりたいですね。午前中使ったエネルギーをしっかり給食で補給しましょう！

◆ 4日(火) 梨 ◆

東京都立川市でとれた梨を予定しています。「豊水」という品種で、みずみずしく甘みがあります。貴重な東京産の果物です。

◆ 14日(金) さんまのひつまぶし ◆

おいしいさんまの季節がやってきました。「ひつまぶし」は主に愛知県で食べられているウナギを使った料理ですが、給食では旬のさんまに甘辛いタレをからめて、ごはんまぶします。一口サイズのさんまを使うので子どもたちにも食べやすいと思います。ここ数年、さんまは深刻な不漁が続いていますが、今年はどうなるのでしょうか・・・？

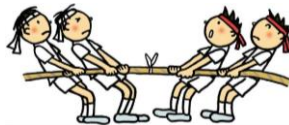


◆ 20日(木) プルーン ◆

生のプルーンを食べたことはありますか？天候に左右されやすい果物のため、昨年の給食でも予定していましたが使えませんでした・・・今年こそは！食べたことのない人も挑戦しましょう！

◆ 21日(金) 萩ごはん・さつまいものごまだんご ◆

お彼岸の季節は萩の花が咲く頃でもあります。萩の花に見立てた萩ごはんを作ります。また、24日は十五夜なので、一足先にさつまいものごまだんごを作ります。



◆ 28日(金) 運動会応援献立 ◆

29日の運動会に向けて、赤色と白色の二段の紅白ゼリーを作って紅組と白組を応援します！

◆ 南大泉の高橋さんのネギとじゃがいも ◆

9月の地場産物は、ねぎとじゃがいもを予定しています。その他にも八王子市でとれたきゅうりなど、練馬区だけでなく東京産の食材も使用します。

朝ごはんの役割

朝ごはんには、脳や体を目覚めさせるという大切な役割があります。夏休み中に夜ふかしや朝ねぼうをして生活リズムがくずれてしまった人には、2学期の始まりはきついもの・・・朝ごはんを食べることが大事なことはわかってはいても、時間がなくて少ししか食べられなかったり、食欲がなかったりすることもあるかもしれません。『早ね、早おき、朝ごはん』を心がけ、元気に1日を過ごせるようにしましょう。

朝ごはんの役割



体温を上げ、朝から元気に活動できる。



脳に栄養を補給し、集中力がでる。



腸を刺激し、排便を促す。

朝ごはんを、しっかり食べるためには、夜遅く食べたり、夜更かしなどをしないで、早寝、早起きを心がけることが、大切です。



備えあれば憂いなし～災害時に備えて～

9月1日は防災の日です。7月のPTA主催の食育講座でも関保健相談所の栄養士さんから備蓄食品の紹介やそれらを使った簡単料理などを教えていただきました。みなさんのご家庭で備蓄を心がけているものはありますか？水やアルファ米、レトルト食品、缶詰などいろいろあると思います。いざという時に備蓄しておいた食料を子どもが食べられなかった(好き嫌いや形態など)ということがないよう、日常で使用しているものなども一緒に備えるようにしましょう。



◆給食費納金のお願い◆

今月の給食費の引き落としは、9月4日(火) (再引き落とし19日)です。残高の確認をよろしくお願ひします。

【7月】主な食材の産地について

7月の給食で使われた主な食材の産地は以下のとおりです。

- ・牛乳(東京など)・米(北海道/青森)・人参(青森)・玉ねぎ(練馬区)
- ・じゃがいも(練馬区)・きゅうり(岩手)・ねぎ(茨城)・小松菜(練馬区)
- ・もやし(栃木)・しめじ(長野)・ピーマン(茨城)・とうもろこし(東京)
- ・なす(茨城)・キャベツ(群馬)・しょうが(高知)・セロリー(長野)
- ・プラム(山梨)・ブルーベリー(練馬区)・ぶどう(山形)・すいか(青森)
- ・卵(茨城)・鶏肉(青森/岩手)・豚肉(青森/栃木)
- ・かじきまぐろ(神奈川)・あじ(タイ)・ししゃも(ノルウェー)

【一人当たりの平均栄養摂取量(児童8～9歳)】

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgPE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
9月平均	640	24.3	20.7	353	2.4	249	0.42	0.53	30	4.7	2.6
栄養摂取基準	640	18～32	摂取エネルギー全体の25～30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5.0	2.5未満