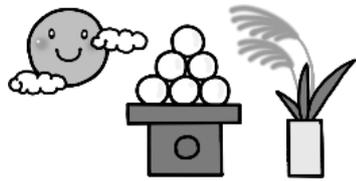




令和 元年 9月 2日  
練馬区立大泉第六小学校



夏休み中は元気に過ごせましたか？まだ暑い日が続きますが、ふと空を見上げると、うろこ雲が見えて、秋が近づいているのを感じます。秋は旬を迎えるおいしい食べ物がたくさんあります。旬の食べ物を食べ、心も体も豊かな2学期にしましょう。

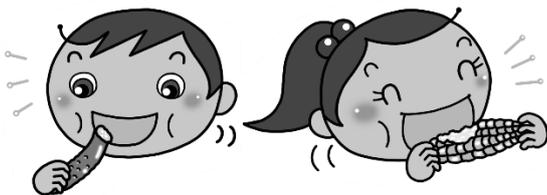
# 「旬」を知って、かしこく、 やさしく、健康に!



「旬」とは食べ物が1年中で1番多くとれ、新鮮でおいしく食べられる時期のことです。「旬」と聞くと「高い」という印象を持つ人がいますが、これは正しくは「旬の走り」とか「初物」とよばれるもので、たくさん出回る前で珍しがられて値段が高くなります。本当の旬の食べ物は、たくさんとれるので値段が安くなり、味も良いなどメリットがたくさんあります。

## 旬の食べ物のよさ

### 季節のおたより!



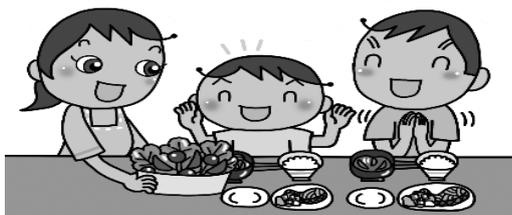
季節の移り変わりを食べ物を通して感じられます。その季節を健康に過ごすための栄養もたっぷりです。

### 地球にやさしい!



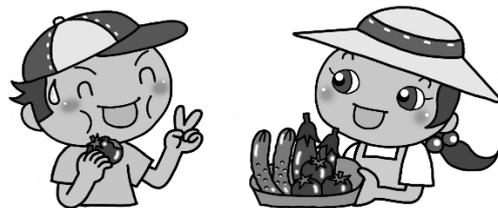
自然の恵みで、石油などのエネルギーをあまり使わずに栽培できます。

### 生活にうれしい!



季節の移り変わりが感じられ、食卓を楽しくする。手ごろな値段で家計にもうれしいですね。

### 食べておいしい!



とれたてがすぐに食べられ、昔からおいしく食べるための料理の知恵も伝わっています。



## 郷土料理で日本一周!

日本の美味しい魅力をたくさん知りながら、給食で日本一周してみましょ!

## 今月は・・・岩手県

岩手県は、東北地方にあり、県の東にある三陸海岸は世界有数の漁場です。今回は5年1組担任の先生の故郷、盛岡市の郷土料理を出します。

- じゃじゃ麺・・・・・・・・・・うどんに肉味噌をのせて食べる、盛岡三大麺のひとつ。中国の「ジャージャー麺」を元に考案されたそうです。
- 小松菜と卵のスープ・・・・じゃじゃ麺発祥の店では食べ終わったお皿に卵を割り入れ、麺のゆで汁を入れた「チータンタン」と呼ばれる卵スープでしめるのが定番だそうです。
- りんご・・・・・・・・・・岩手県で一番多く収穫される果物はりんごです。その生産量は全国で4番目に多いです。



# じゅうごや 十五夜



今年のお月見(十五夜)は、9月13日です。この日は「中秋の名月」と呼ばれ、1年で最も月が美しく見える日だと言われています。お月見は、豊かな収穫をもたらす自然の恵みに感謝し、家族の健康を願うために、月の形になぞらえただんごを作り、里芋や栗、柿、ススキなどをお供えします。

今月使用する

### 練馬区産の野菜

- ねぎ(高橋さん)
- じゃがいも(山口さん)



### ◆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(水)(再引き落とし19日)です。残高の確認をよろしくお願い致します。

### 【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(群馬)
- ・じゃがいも(練馬区)・きゅうり(岩手)・ねぎ(茨城)・小松菜(東京)
- ・もやし(栃木)・しめじ(長野)・ピーマン(茨城)・とうもろこし(千葉)
- ・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)
- ・いわし(千葉)・鮭(北海道)・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	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgFE	ビタミンB mg	ビタミンB mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
9月平均	642	24.2	29.4	346	2.5	264	0.39	0.52	28	5.0	2.4
栄養摂取基準	650	摂取エネルギー -全体の 13~20%	摂取エネルギー -全体の 25~30%	350	3	200	0.40	0.40	20	5.0	2