

平成28年度



9月号 練馬区立大泉南小学校

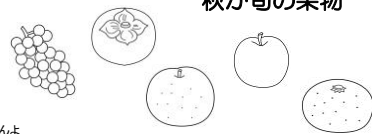


なが
長いようで、あつというまなつやす
まという間の夏休みが終わり、2学期が始まりました。
みなさんのまっ黒に日焼けた顔から、充実した夏休みを過ごせた様子が伝わってきます。
暦の上では秋ですが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れも出てくるころですので、朝・昼・夕の食事と睡眠をしっかりとって体調を整えましょう。



朝の果物は〇〇♪

上の〇〇に入る言葉は何でしょう？



秋が旬の果物

せいがい
正解は「きん(金)」。果物は朝食食べるのが一番良いといわれています。
くだもの
くだものは、私たちの脳のエネルギーとなるブドウ糖や果糖(ブドウ糖のもとになる)をたくさん含んでいます。朝食食べることで、眠っている間に消費されたブドウ糖を効率良く吸収して、すっきりと目覚めさせ、1日を元気に過ごすためのエネルギーになってくれます。また、食物繊維も多く含むので、便秘予防にも効果的です。秋は食欲の秋と言われるように、おいしい旬の果物や野菜、魚がたくさんあります。旬の時期の食材は栄養価も高いので、是非たくさん食べて頂きたいです。

給食人気メニューレシピ♪

★キムチチャーハン★

- ・米 70g
- ・油 2g
- ・にんにく 0.5g
- ・しょうが 0.5g
- ・豚肉 2.0g
- ・にんじん 1.5g
- ・ピーマン 4g
- ・キムチ 1.1g
- ・砂糖 0.9g
- ・塩 0.7g
- ・しょうゆ 1g
- ・いりごま 1g

- ①キムチはザルにあげ、水分はとっておく。
- ②ピーマンは細かく刻んでボイルしておく。
- ③にんじん、キムチは細かく切っておく。
- ④豚肉は細かく切り、酒少々をふってしばらくなじませます。
- ⑤米は洗って水を切り、とっておいたキムチの水分に水を足して炊く。
- ⑥油を熱してにんにく、しょうが、豚肉を炒め、にんじん、キムチを加えて炒めて、調味料を加え味を整える。
- ⑦炊きあがったご飯に、炒めた具とボイルしたピーマン、いりごまを加えよく混ぜて出来上がり。

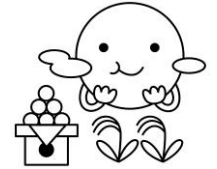


※分量は大量調理用の中学年3～4年生の分量です。
※給食用に使用していますキムチはアレルギー物質を含まないものを使用しています。

(1人分)

9月15日は十五夜です！

じゅうごや
十五夜とは、中秋の名月の夜で、酒宴を催し、詩歌を詠む習わしがあり、月見団子、芋、豆、栗などを盛り、ススキや秋の草花を飾って月を祭る日のことです。
日本では昔から秋に収穫した穀物を神様や仏様にお供えし、感謝する習慣がありました。平安時代には宮中で、9月の満月の夜に収穫した米を粉にして、団子にしたものをお供えしていました。それが月見団子です。江戸時代になると人々の間にお月見の習慣が広まってきました。



★家族で月見団子作り、満月を見ながら家族団らんの時間を過ごしてみたいいかがですか？

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ			食物繊維 g	食塩 g	
						A μgRE	B1 mg	B2 mg			
今月の平均	638	24.2	20.8	329	2.0	277	0.35	0.51	31	4.4	2.6
摂取基準 (中学年)	640	24 18～ 32%	摂取エネルギー全体 の25～ 30%	350 380	3.0	170	0.40	0.40	20	5	2.5 未満

今月の献立より・・・

- 9日は菊の花を用いて不老長寿を願う「重陽の節句」です。
給食ではひき肉団子に2色のもち米をまがし、菊の花に見立てた菊花蒸しを作ります。
- そして、旬の野菜、きのこを使用したきのこご飯に、さつまいもを使用したさつまいも汁です。
- 15日は十五夜です。油揚げの入ったこぎつねご飯にみたらし風の月見団子です。
- 20日は旬の野菜、さつまいもを使用したさつまいもご飯に、旬の魚、鮭ににんじんマヨをのせて焼いた紅葉焼きです。
- 30日も旬の野菜さつまいもを使用したスイートポテトです。

今月使用する給食食材の産地について

- ・お米は青森県産まっしぐらを使用します。
- ・牛乳の産地は千葉・群馬・岩手・青森・宮城・秋田・北海道の予定です。
- ・魚介類は、しらす(徳島県産)、さば(ノルウェー産)、いか(ペルー産)、えび(ベトナム産)、さわら(韓国産)、さけ(北海道、三陸産)、ホキ(アルゼンチン、ニュージーランド産)です。
- ・肉類は、鶏肉(岩手県産)、豚肉(埼玉県産)の予定です。
- ・果物類は、梨(長野、新潟県産)、ぶどう(山梨県産)予定です。

★東京都や練馬区のホームページにて、給食で使用している食材の検査値が報告されております。

いつも給食費の徴収にご協力いただきありがとうございます。
9月の給食費の引き落としはありません。よろしくお願ひします。

