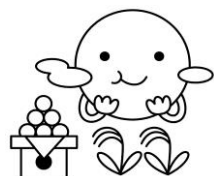


平成29年度

きゅうしょく

# 給食だより



9月号

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



練馬区立大泉南小学校

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。  
長い夏休みが終わると、子どもたちの生活リズムの乱れが多く見られます。

決まった起床時間に起きず、朝食も抜いて  
間食をだらだら食べるなどの生活をしてい  
た場合、もとのリズムに戻すことが難しく  
なってしまいます。9月はまずきちんとした  
生活リズムをととのえるよう、早寝早起  
き朝ごはんを心がけましょう。

さて、秋は美りの季節。お米をはじめ、  
さまざまな作物が収穫の時期を迎えます。  
「食欲の秋」ともいうように、ついつい  
食べ過ぎてしまう季節でもあります。  
腹八分目を心がけ、適度に身体を動かす  
ことも必要です。



## しっかり朝ごはん

のために…

あと10分早く起きてみよう！

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起き  
る努力をしてみよう！ たかが10分  
されど10分。この10分の違いがきみ  
たちの朝ごはん生活をかえることの第  
一歩になるよ。

## 新米の季節になりました



黄金色に実った稲が穂をたれると、いよいよ稲刈りの  
時期です。米どころといわれる地域以外でも、日本の主  
食である米（稲）は日本各地で栽培されています。

みなさんの地域では、どんな米が作られて  
いるか調べてみましょう。

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	C mg		
今月の平均	645	25.2	21.6	349	2.4	281	0.42	0.54	36	5.3	2.8
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…

- 5日は旬の果物「梨」です。品種は豊水を予定しています。
- 6日のいわしのしょうが煮は「マイワシ」という種類のいわしを使います。初夏から秋にかけて旬になっています。いわしはDHAやEPAを多く含むたいへん栄養価の高い魚です。
- 7日の糸寒天サラダの糸寒天は、東京都八丈島産の糸寒天を使っています。寒天とは、海藻であるテングサなどの煮汁を凍結・乾燥させた食品のことです。
- 9日は、菊の花を用いて不老長寿を願う菊の節句「重陽の節句」です。給食は、前日の8日にひき肉団子に2色のもち米をまぶし、菊の花に見立てた菊花蒸しができます。
- 13日のラザニアはイタリア料理で、平たいパスタを用いた料理のことです。ベシャメルソース、ミートソース、パスタ、チーズを何層か重ね、オーブンで焼いたものです。
- 14日の荻わかめとは、わかめの葉の茎の部分のことで、コリコリした食感が特長です。
- 26日のロールトーストは食パンにハムとチーズをのせ、くるっと巻いてアルミホイルに包んでオーブンで焼いたパンです。
- 28日は人気メニュー「おかしなおかしな目玉焼き」です。牛乳寒天の真ん中にハーフサイズの桃の缶詰を乗せて目玉焼きに見立てたデザートです。

## 今月使用する給食食材の産地について(予定)

牛乳	千葉・群馬・岩手・宮城・青森・秋田・北海道	豚肉	埼玉
米	青森(まっしぐら)	鶏肉	いわて
魚介類	まいわし(銚子)、ホキ(アルゼンチン・NZ)、 いか(ペルー)、あさり(中国)	鮭	北海道・三陸
果物	梨(千葉・新潟)、ドライブルー(アメリカ)		
野菜	にんにく(練馬)、しめじ、えのき(長野)		

その他の情報は東京都・練馬区のホームページでご確認ください。



## ご家庭へのお願い

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11日です。口座のご確認をお願いします。  
週末に白衣やワゴンカバーを持ち帰った際にはお洗濯をよろしくお願いいたします。

