



令和2年8月24日  
 練馬区立大泉北小学校  
 校長 内木 勉  
 栄養士 藤野 紗穂

## 8.9月の給食より



### 9月9日(水)・・・重陽の節句献立

重陽の節句は、桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)と同じ五節句の1つです。「菊の節句」ともいわれ、菊の花を浮かべた菊酒を飲んで、長寿を祝う日です。給食では、重陽の節句にちなんで**菊の花をイメージした菊花しゅうまいと菊の形のかまぼこが入ったすまし汁**を作ります。

### 9月18日(金)・・・食育の日～インドネシアの料理～

毎月19日は食育の日です。9月の食育の日はインドネシアの料理である「ナシゴレン」が給食に登場します。本場でも使われている調味料であるスイートチリソースとオイスターソースなどを使用しつつも、子どもが食べやすいように味付けをします。



### 9月30日(水)・・・十五夜献立

明日は

10月1日は十五夜です。満月を見ながら、秋の収穫に感謝をする日です。「中秋の名月」ともいいます。給食では、月見汁と月見みたらし団子を作ります。月見みたらし団子は、白玉粉と豆腐をから作っているので、もちもちでやわらかい出来上がりです。1つ1つ調理員さんが手作りをしてくださいませ。お楽しみにしてください。

## お月見みたらし団子を作ってみよう!

たれ

<材料>4人分

- ・白玉粉 80g
- ・絹豆腐 80g
- ・水 22g

- ・砂糖 16g (大さじ2弱)
- ・こいくちしょうゆ 6g (小さじ1)
- ・みりん 6g (小さじ1)
- ・水 23g
- ・片栗粉 3g
- ・溶き水 3g

<作り方>

- 1、絹ごし豆腐をよくつぶしておく。
- 2、絹ごし豆腐に白玉粉を入れてよく混ぜる。耳たぶくらいの硬さになるように、水を調節して入れる。
- 3、1つ1つ食べやすい大きさに丸める。
- 4、沸騰したお湯で白玉を茹でる。茹でたら、冷水で冷やす。
- 5、たれを作る。砂糖、しょうゆ、みりん、水を鍋に入れて加熱する。
- 6、温まってきたら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- 7、冷やした白玉にたれをかけて完成です!

一食あたり平均栄養摂取量および国の学校給食摂取基準

	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				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
月平均 (中学年)	611	16.1	27.9	323	2.2	220	0.41	0.50	25	2.6	4.5
基準値	650	エネルギー の13～20%	エネルギー の20～30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	2.0 未満	5.0

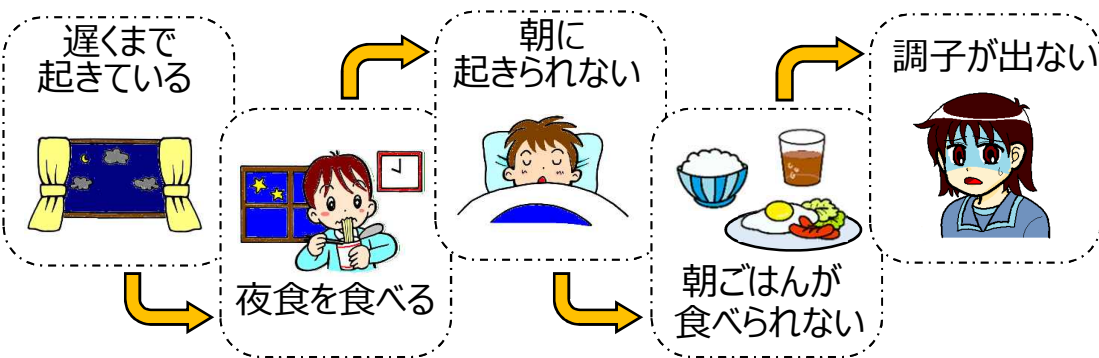
### \* 保護者の方へのお願い \*

給食費の第5回目の引き落としは、**9月10日(木)**となります。残高確認をよろしくお願いいたします。また、**給食当番の白衣、配膳台カバーの洗濯**をお願いしております。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

夏休みは、元気にお過ごしでしたでしょうか。2学期も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。



夏休みの間、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか? 寝る時間が遅くなるなど、生活リズムが崩れてしまうと、こんなことが起こります・・・



このようにならないように、朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べて、早く生活のリズムを取り戻しましょう。**1日のスタートである朝食はとくに大切です。**また、アイスなど甘いものを食べる機会が多くなる夏は、ビタミンB<sub>1</sub>の多い食品(豚肉、豆腐、とうもろこし、やまいもなど)を意識して食べてください。

**ねぎ  
おき  
朝ごはん**

**早寝・早起き**

睡眠時間をしっかり確保しましょう

**栄養バランスの  
よい食事**

主食・主菜・副菜をそろえましょう

**適度な運動**

日中は明るいところで体を動かしましょう