

# 給食だより 夏休み号



平成30年7月20日  
 練馬区立大泉学園小学校  
 校長 小池 智彦



いよいよ夏休みが始まります。夏休みが始まると、生活リズムが崩れやすくなり、食生活も乱れがちになります。特に夜更かしをして朝起きる時間が遅くなると、朝食の欠食にもつながります。夏休み中も「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけて規則正しい生活を送りましょう。

## 料理にチャレンジしてみよう！

夏休みは子供たちが料理にチャレンジするよい機会です。また、家族そろって食卓を囲む機会も多くなります。子供と一緒に料理を作ったり、食卓を囲むことは「食」への関心を高め、大切なふれあいの場となります。

「食べる」ことは「生きる」ことにつながります。料理は段階をふんで、子供自身の体験によって身につけていきます。いつもは食べられない野菜も自分が料理することで不思議と食べられるようになることもあります。ぜひ、この夏、お子さんと一緒に料理にチャレンジしてみてください。



## 9月の給食のお知らせ

2学期は9月3日(月)より給食が始まります。9月3日(月)～7日(金)の献立は以下のとおりです。初日はアレルギー対応のないメニューとなっています。

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	たんぱく質	
3	月		シナモンあげパン にくだんごいりはるさめスープ やさいとわかめのいるどりサラダ	とりにく わかめ ぎゅうにゅう	ミルクパン さとう あぶら じゃがいもでんぶん はるさめ	にんじん こまつな あかピーマン たけのこ えのきたけ しょうが ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	586 Kcal	22.4 g
4	火		ガーリックライス さかなのラビゴットソースがけ パリパリポテトサラダ	ベーコン まだら ぎゅうにゅう	バター こめ おおむぎ さとう じゃがいも はちみつ あぶら	あかピーマン トマト キャベツ ブロッコリー にんじん にんにく たまねぎ ビクルス(きゅうり) パセリ	602 Kcal	22.7 g
5	水		マーボー豆腐どん きりぼしだいにんのサラダ ミニトマト	とうふ ぶたにく みそ トウバンジャン ひじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら じゃがいもでんぶん こま	にんじん ほうれんそう ミニトマト にんにく しょうが しいたけ グリーンピース きりぼしだいにん キャベツ ねぎ たけのこ	603 Kcal	24.7 g
6	木		スパゲティベスコートレ フレンチドレッシングサラダ ブルー	えび いか たこ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう あぶら	にんじん トマト にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし ブルー	589 Kcal	23.6 g
7	金		チキンカレーライス スティックやさいサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	バター こめ おおむぎ じゃがいも はくりきこ さとう あぶら こま	にんじん にんにく たまねぎ だいこん きゅうり	681 Kcal	21.0 g

9月全体の献立表は9月3日(月)に配布予定です。

### 給食費についてのお知らせ

8月はこれまでに給食費の未納がある方のみ引き落としとなります。  
 引き落とし日は8月27日(月)です。ご協力よろしくお願ひいたします。

### 6月生乳産地実績

東京都・群馬県・岩手県・  
 宮城県・青森県・秋田県  
 予定であった山梨県の  
 実績はありませんでした。