

8・9月給食だより

令和2年7月30日
練馬区立橋戸小学校
校長 青木 俊哉
栄養士 佐藤 優華

1年で一番暑い夏がやってきました。今年は、夏休み中にいろいろな所に出掛けに行くのは難しいかもしれませんが、家の中でできる事をして、様々な経験をしてみましょう。毎日元気に過ごすには早寝、早起きをして、3食をしっかりと食べることが大切です。夏バテにも注意してくださいね。

新型コロナウイルスの影響により例年よりは一足早く、8月24日から給食が始まります。生活リズムはしっかりと整えてから学校生活に戻しましょう。

夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい 栄養バランス

元気の秘けつだよ!

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんぎつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



★7月使用農作物産地★ 7月1日から7月31日までの使用食材の産地です。

米 (青森)	人参(埼玉・青森)	じゃがいも (練馬)	にんにく(香川・青森)	大根 (北海道)
生姜 (長崎)	椎茸 (鹿児島)	筍(福岡・熊本)	ごぼう (青森)	キャベツ (群馬)
玉葱 (香川)	長ねぎ (茨城)	青ピーマン (茨城)	チンゲン菜 (静岡)	白菜 (長野)
なす(練馬・千葉)	れんこん(茨城)	ほうれん草 (千葉)	じゃがいも (練馬)	こまつな (埼玉)
もやし (栃木)	青梗菜 (静岡)	しめじ (長野)	セロリ (長野)	赤ピーマン (高知)
とうがん(千葉)	いんげん(山形)	ズッキーニ (長野)	かぼちゃ (茨城)	とうもろこし(千葉)

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

8月の引き落としは「令和2年8月5日(水)」

9月の引き落としは「令和2年9月7日(月)」です。1回の引き落としにつき、10円の手数料がかかります。口座残高のご確認をお願いいたします。



給食の献立について

8.9月の献立に関しては、練馬区から以下のことが通知されました。

- 配膳時の感染リスクを減らすため、配膳の手数が少ない献立を提供するが、適切な栄養摂取ができるようにし、感染防止に努めることが望ましい。
- 給食(牛乳以外)は2~4品まで。ただし、主食兼主菜の場合には副菜をつけること。
- 教室で和える等の工程を避け、できるだけ教室での配膳にかかる手数を減らすことが望ましい。

そのため4品以上を越さない献立を考え、教室で和える等のことを避けた、栄養摂取ができる献立を作成しました。2学期一週目は、暑い時期で食欲も落ちやすいため、食べやすい献立なども考えて作成しています。

★9月9日「重陽の節句献立」

この日は5節句の一つで菊の節句です。菊が薬の効力を持つことから、菊を使った料理などが使われていて、健康と長寿を祈る日です。また、作物が盛んな時期から栗ご飯なども食べられていました。この日は栗ご飯と菊入りのりあえを給食で提供します。

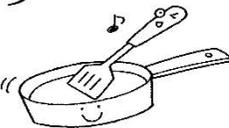


★9月23日「秋分の日献立」

この日は秋の味覚の食材をいれました。秋の山路ごはんには栗やきのこをいれて秋を感じさせる給食を作ります。

夏休みに家族の食事をつくろう

夏休みは家族の食事をつくってみませんか? 献立を決めて、買い物や調理、片付けまでをやってみましょう。献立を決める時に旬のものや地域の食材を取り入れたり、家族の好みを聞いたりしてみましょう。家族みんなで食べて、味やつくってみた感想を話し合しましょう。



感染拡大を防ぐためにも給食で使用するランチョンマット、入れる袋は毎日洗濯をして清潔に保つようお願い致します。マスクを入れるビニール袋やハンカチ、ティッシュなども忘れずにお子様に持たせるよう、ご協力お願いします。給食準備で着用する白衣について、基本は学校のものを使用します。感染症予防の観点から個別を希望する場合は、担任に連絡のうえ、エプロンやバンダナ、それを入れる清潔なビニール袋をご持参ください。