

きゅうしょくだより

9月号

練馬区立八坂小学校
校長 稲葉 孝之
栄養士 桜田 志乃

長い夏休みが終わりました。今年の夏も暑い日が続いたこともあって、夏バテになってしまったという人もいるのではないのでしょうか。夏休みの生活から抜けきれなかったり、夏の疲れが出たりと、この季節は体調を崩しやすい時期でもあります。これから運動会に向けて練習も始まりますので、早く元の生活リズムに戻れるようにしましょう。早寝早起きを心がけ、3度の食事から十分な栄養をとりましょう。

生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。



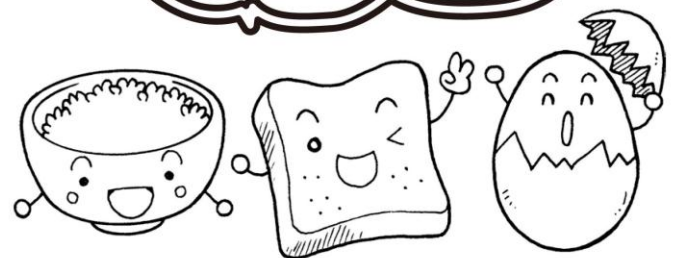
しっかり朝ごはん

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分の違いが私たちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。



♪作ってみましょう♪

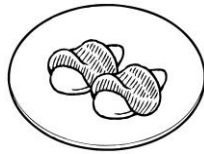
お月見だんご(15個分)



作り方

上新粉 150g
お湯 100~120cc

しょうゆ 大さじ1
さとう 大さじ1と2/3
水 75cc
でんぷん 小さじ1
(くず粉)



- ① 上新粉をボールに入れ、お湯を少しずつくわえまぜていきます。
- ② 耳たぶくらいのやわらかさになるようにお湯の量は加減します。
- ③ おやゆび大くらいの大きさに手のひらを使ってまるめます。
- ④ おなべにたっぷりのお湯をふっとうさせ、その中でゆでます。うき上がってから2~3分で水にとり、よく水気をきります。
- ⑤ しょうゆ・さとう・水を火にかけてたれを作ります。仕上げに水でといたでんぷんでとろみをつけます。

今月のこんだて

7日(月) 十五夜メニュー (お月見だんご)

白玉粉と上新粉で作ったおだんごに甘辛いタレをかけて作った「みたらしだんご」を作ります。毎年子どもたちに人気のメニューです。

24日(金) お彼岸メニュー (おはぎ)

給食では、炊いたお米を丸めてきな粉とごまをまぶした「おはぎ」を作ります。「おはぎ」という名前は彼岸のころに咲く、秋の七草の萩の花に由来するといわれています。

9月の使用食材の予定産地

牛乳・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。

練馬区は、株式会社協同乳業より購入

米・東京都米穀小売商業組合練馬支部より購入しています。

「平成26年度産青森県まっしぐら100%」また、月に二度庄内みどり農業協同組合みどり販売課より、山形県酒田市の「天精米はえぬき」を購入しています。

野菜・ニンニク/青森 人参/北海道 ジャガ芋/北海道 タマネギ/北海道 キャベツ/長野 もやし/栃木
なす/埼玉 きゅうり/山形 ネギ/青森 いんげん/青森 大根/北海道 ごぼう/青森 梨/長野
ほうれん草/埼玉 ピーマン/岩手 青梗菜/静岡 ショウガ/和歌山

魚・さわら/韓国 えび/ベトナム いか/北太平洋 サンマ/三陸産 ししゃも/ノルウェー

肉・豚肉/茨城 鶏肉/青森

給食費の納入にご協力お願い致します。

今月の引き落とし日は 9月8日(火)です。

引き落としの際には振込手数料54円がかかります。ご了承ください。