

令和元年9月2日
 文京区立小日向台町小学校
 校長 田中 純一
 栄養士 山口 絵子



給食だより


夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。

生活リズムが乱れていると、体調を崩しやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかり生活をととのえて、元気に残暑を乗り切りましょう。


旬の食べ物を味わいましょう

野菜や果物などの農作物、魚介類には、たくさんとれて、おいしく栄養豊富な「旬」の時期があります。現在では、栽培や養殖、保存などの技術が向上するとともに、外国からの輸入によって、1年中お店に並ぶものがありますが、地域でとれた旬のものを食べることは、私たちの体に良いだけでなく、地球環境を守ることにもつながります。







秋が旬の食べ物




新米




さつまいも



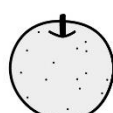
栗




里いも




柿




梨



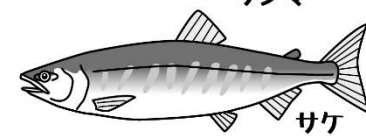
きのこ (まつたけ)



ぶどう



サンマ



サケ

☆お誕生日給食について

毎月1回、給食委員会が中心となって、お誕生日給食を行っています。お誕生月の児童には、給食委員会の手作りのお誕生日カードのプレゼントがあります。また、給食にお祝いのゼリーが出ます。

お昼の放送では給食委員会が、お誕生月の児童の名前を発表し、ハッピーバースデーの音楽を流しています。みんなで歌を歌ったり、牛乳で乾杯をしたり、各教室でお誕生月の児童をお祝いしています。

9月は、8月生まれと9月生まれのお誕生日給食があります。クラスの仲間のお誕生日を祝うとともに、自らの誕生と成長をみつめる機会としていきたいと思っています。

ブルーベリーマフィン(15個分)

- 〔小麦粉 2カップ (220g)
- ベーキングパウダー 大さじ1
- 砂糖 1/2カップ
- 卵 2個
- 牛乳 大さじ3
- バター 100g
- 冷凍ブルーベリー 120g
- レーズン 75g
- カップ 15枚

- ①小麦粉・BPは合わせてふるう。
- ②砂糖～牛乳を混ぜ、①を加える。
- ③溶かしバター・ブルーベリー・レーズンを混ぜ、カップに流して、180℃で20分焼く。