

# 9月 給食たより

文京区立林町小学校

給食目標  
好き嫌いを  
しないで食べよう

夏休みに入り、子どもたちは元気にいっぱい過ごしていることでしょう。

その一方で、年々夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。



食欲がないときの食事の工夫

|                |                |                    |                    |
|----------------|----------------|--------------------|--------------------|
| 少量でもバランスよく食べる。 | 冷たい麺は具たくさんにする。 | 酸味やスパイスを利かせて食欲アップ。 | 温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる。 |
|                |                |                    |                    |

## 2学期の給食について

すでにお知らせしておりますとおり、給食室改修工事に伴い、2学期は仕出し弁当による給食となります。9月2日の給食開始に向けて、毎日必要となる持ち物について改めてご案内します。ご家庭でのご用意とご協力をお願いいたします。

### 【持ち物】

|          |                                                                 |
|----------|-----------------------------------------------------------------|
| 箸        | お弁当には箸が付属しておりませんので、ご家庭でご用意ください。                                 |
| スプーン     | スプーンを使うと食べやすい日は献立表に「S」の表示があります。9月は、4日(金)・8日(火)・25日(金)・30日(水)です。 |
| 水筒       | 牛乳の提供がありませんので、忘れず持たせてください。                                      |
| ランチマット   | 毎日持ち帰りますので、洗い替えもご用意ください。                                        |
| 手口ふき用タオル | 毎日持ち帰りますので、翌日もタオルをご用意ください。                                      |

## 9月のこんだて



| 日にち | ようび | こんだてめい                                                      | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|-----|-----|-------------------------------------------------------------|--------------|-----------|
| 2   | 水   | ごはん コロッケ あおなのちゅうかいため しゅうまい<br>あつあげに オクラのりあえ                 | 562          | 18.4      |
| 3   | 木   | ふりかけごはん さつまあげ ぶたにくとごぼうのいりに<br>だいこんのもの コーンサラダ ふかしいも          | 560          | 18.6      |
| 4   | 金   | ごはん チキンカレー ほうれんそうのおひたし<br>しろみざかなフライ ふくじんづけ とうもろこしすりみよせ      | 557          | 18.7      |
| 7   | 月   | ふりかけごはん はなさつまあげ にくじゃが ナスのにびたし<br>たけのこのもの くろめ                | 566          | 18.2      |
| 8   | 火   | ごはん やさいコロッケ ハヤシシチュー ブロッコリー<br>ツナとやさいのマヨネーズあえ ハムステーキ         | 587          | 20.1      |
| 9   | 水   | ごはん とりにくのてりやき こんさいに オクラ<br>はるさめサラダ えびだんご                    | 512          | 21.8      |
| 10  | 木   | おかかごはん やさいのにくまき ひじきのもの<br>ふかしいも ピーマンとツナのいためもの はなさつまあげ       | 519          | 16.6      |
| 11  | 金   | のりごはん とんかつ マカロニケチャップソテー さといもに<br>ほうれんそうのごまあえ にくだんご          | 569          | 18.5      |
| 14  | 月   | むぎごはん ハムステーキ ぶたにくとやさいのしょうがいため<br>にんじんに ほうれんそうのごまあえ にしんのこぶまき | 536          | 22.4      |
| 15  | 火   | ごはん とうふハンバーグ キャベツのしおこんぶあえ<br>ヤングコーン ポテトサラダ たけのこのオイスターいため    | 476          | 15.1      |
| 16  | 水   | ごはん やきそば チキンカツ ぎょうざ れんこんのもの<br>わかめサラダ                       | 478          | 15.8      |
| 17  | 木   | ふりかけごはん はるまき ぶたにくとこのマヨいため<br>はながんも いんげんのごまあえ てりやきハンバーグ      | 570          | 20.2      |
| 18  | 金   | のりごはん やきサバ だいこんとしいたけのもの<br>ナスのちゅうかいため オクラのおかかあえ すいぎょうざ      | 523          | 17.2      |
| 24  | 木   | おかかごはん ちくわのいそべあげ プルコギいため<br>にくだんご はるさめマヨネーズあえ               | 516          | 19.8      |
| 25  | 金   | ごはん チリコンカン やさいコロッケ ブロッコリー<br>ツナとやさいのマヨネーズあえ ハムステーキ          | 573          | 25.3      |
| 28  | 月   | ごはん いそべしりみフライ にくやさしいため とうにゅうがんも<br>こまつなのおひたし しろはなまめ ニらまんじゅう | 655          | 21.0      |
| 29  | 火   | ごこくまい てりやきハンバーグ おやさいのみそいため<br>ごぼうのもの だいこんばのごまあえ ごまさみカツ      | 536          | 19.7      |
| 30  | 水   | ごはん さつまいもコロッケ クリームシチュー<br>ブロッコリー はくさいのおかかあえ                 | 488          | 16.2      |