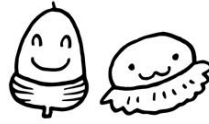


給食だより



過ごしやすい季節となりました。秋は、「実りの秋」や「食欲の秋」と言われるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。給食でも、西東京市産の野菜が登場する予定です！「秋の夜長」とも言いますが、生活リズムを崩さないため、また、朝ごはんを食べる時間を確保するためにも、しっかり睡眠をとるように心がけましょう！

食欲の秋 間食を見直そう

① そんなにたくさん間食したらよくないよ



② 脂質・塩分・糖分をとりすぎていると



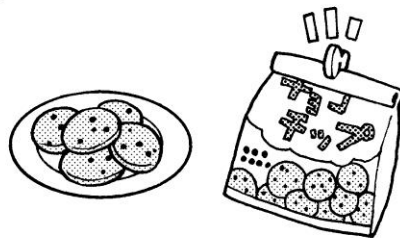
③ 肥満や生活習慣病になりやすくなってしまふんだよ！



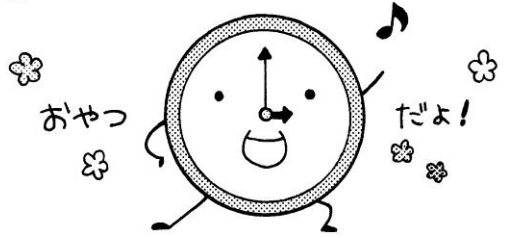
間食4つのポイント

上手に間食をとろう

① 量を決めて食べる



② 時間を決めて食べる



③ 足りない栄養素をとろう



④ 成分表示を見て選ぼう



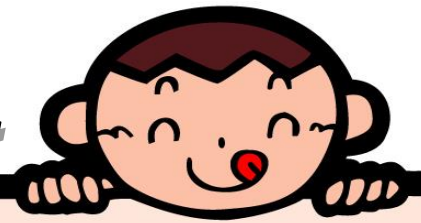
給食試食会へ参加希望の保護者様へ

週明けの10月15日(月)に、領収書を配布予定です。こちらの配布をもって、参加していただけることの確認とさせていただきますので、ご確認をお願いいたします。

万が一、参加票を提出していただいている、領収書の配布がないご家庭は、お手数ですが栄養士大橋までご連絡ください。

10月の献立より

手作り福神漬け



1964年10/10東京オリンピックの開会式にちなんで、東京が発祥とされている福神漬けを手作りました！



材料

大根 500g
 なす 1~2本
 れんこん 1/2節
 お好みの野菜

切り方

小いちょう
 いちょう
 いちょう

タレ

刻み昆布 ひとつまみ
 しょうが ひとつかけ
 しお ひとつまみ
 しょうゆ 1/2カップ
 さとう 1/2カップ
 お酢 大さじ2杯

作り方

- 1、刻み昆布をさっと茹でる
- 2、タレをつくる
しょうがはみじん切りにし、調味料を合わせて火にかける。
- 3、野菜を切る→茹でる→冷やす
- 4、野菜の水をしぼる
- 5、タレと合わせて、冷蔵庫へ…

ポイント

きれいなビニール袋などに入れると、まんべんなく漬かります。

野菜は、にんじんやきゅうりなど何でもOKです！

10月給食費引落日のお知らせ



引落日： **10月15日(月)**

再引落日：10月25日(木)

前日までに、残高の確認をお願いいたします。

引落額

	給食費(月額)	手数料		給食費(月額)	手数料
1年生	4,370円	+ 10円	4年生	4,640円	+ 10円
2年生	4,370円	+ 10円	5年生	4,900円	+ 10円
3年生	4,640円	+ 10円	6年生	4,900円	+ 10円

*お子様一名につき10円の手数料がかかります。ご了承ください。

9月の主な食材料の産地

食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
精白米	新潟県	じゃがいも	北海道	ぶどう(藤稔)	西東京市
もち米	佐賀県	にんじん	北海道	なす	栃木県
ししゃも	アイスランド	ごぼう	青森県	たまねぎ	北海道
いか	青森県	れんこん	茨城県	セロリ	長野県、愛知県
えび	インドネシア	だいこん	北海道	きゅうり	埼玉県
ます	北海道	小松菜	埼玉県	もやし	栃木県
しらす	宮崎県	ねぎ	青森県	きゃべつ	群馬県
豚肉	群馬県	しょうが	高知県	さといも	宮崎県
鶏肉	宮崎県	にんにく	青森県	しめじ	長野県
鶏卵	群馬県	ピーマン	茨城県	さつまいも	千葉県