

給食だより 9月号

令和4年度

家庭数

令和4年9月1日
西東京市立碧山小学校
栄養士 亀谷 妙

生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには...



近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする。
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める。
3. 足りないものを買います。
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買います。

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きして起き、使った分を買い足す『ローリングストック』で、無理なく備えるのがおすすめです。

～8・9月の献立から～

※本校の給食は、9月2日より開始となります。白衣等を持ち帰ったご家庭は、洗濯をしていただき、給食開始に間に合うよう学校へお持ちください。

9日 重陽の節句 菊花和え

9月9日は、五節句の一つである「重陽の節句」です。別名「菊の節句」とも呼ばれ、秋の花である菊を眺めたり、食用菊を食べたりして楽しむ風習があります。

10日 十五夜 お月見団子

2022年の十五夜は、9月10日です。満月に見立てた丸い団子を15個お供えます。数や形は地域によってさまざまです。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

碧山小学校におきましては、今年は、8日に、お月見団子を提供させていただきます。

15日 タイ料理

ガパオライスは、みじん切りにした野菜とひき肉と炒め、バジルやナンプラーで味付けした具をご飯にのせて食べます。もともと、“ガパオ”は“ホーリー・バジル”というハーブのことを指しますが、給食では、代わりに乾燥のスイートバジルを使います。

ヤムウンセンは、春雨を使ったピリ辛のサラダです。“ヤム”は和える、“ウンセン”は春雨の意味があります。

22日 お彼岸 きなこおはぎ

20日から26日の秋のお彼岸に合わせて、きなこおはぎを給食室で作ります。半量ずつのお米ともち米の中にゆで小豆を入れて丸め、きなこをまぶします。

疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ごはんなどの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で不足すると疲れやすくなります。夏は、特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。ニンニク、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒に摂るとより効果的です。碧山小学校におきましては、「ビタミンB1」を含む食品と「アリシン」を含む食品を積極的に取り入れていきます。