



令和元年9月2日
西東京市立本町小学校

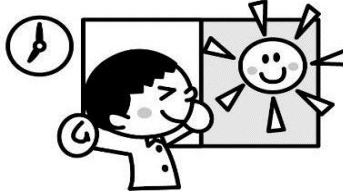


体内時計、乱れていませんか？



夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続きそうですね。体調には十分注意して過ごしましょう。さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。

1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。



給食食材納入業者の視察に行ってきました

西東京市立小学校栄養士会では毎年夏休みを利用して、給食で使用する食材を納めていただいている業者の視察を行っています。本町小学校は其中で、地場農家の果実の相田園、中華麺を納めていただいている(株)桜井商店に行ってきました。視察は、作物の生育状態や衛生管理、品質管理等について直接確認することができる貴重な機会となっています。視察した各業者の様子について、御紹介します。



《果実の相田園》

毎年、ぶどう（高尾、紅伊豆）や梨を納めていただいています。今年は梅雨が長かったことなどが影響し、給食では時期が合わず使用できなくなってしまいました。また来年を楽しみにしていきましょう。



畑の前には直売所も設置されています♪

《(株)桜井商店》

ここで製造されている蒸し中華麺はラーメンや焼きそばで使用しています。視察の際には、製麺の工程を見せていただいたり、衛生面についてのお話を伺ったりしました。



麺を蒸している様子

麺を裁断する時に使用する刃



献立より



5日（木） 岩手県の郷土料理

盛岡じゃじゃ麺・・・わんこそば、冷麺と並び、岩手県の三大麺の一つ。温かい麺の上に肉みそときゅうりを乗せた料理。

雁月（がんづき）・・・岩手県や宮城県で食べられている蒸しパンのようなお菓子。黒ゴマを散らした様子を、雁と月に見立ててこの名前が付いたと言われている。

9日（月） 重陽の節句

9月9日は重陽の節句です。菊を用いて不老長寿を願うことから、「菊の節句」とも言われています。給食では菊の花を浮かべたすまし汁を作ります。

12日（木） インドネシア料理

ナシゴレン・・・インドネシアで食べられているチャーハン。具材にはえびや卵、玉ねぎ、ピーマンなどを入れる。「ナシ」はご飯、「ゴレン」は「揚げる、炒める」の意味。

13日（金） 十五夜

今年の十五夜は9月13日です。十五夜では、すすきの飾りをしたり、お団子をお供えしたりしますね。給食では黒みつをかけたお団子を作ります。夜には満月が見えるといいですね。



野菜たっぷりカレンダーのイラストを募集しています！

イラストを描いてくれた子は、9月6日（金）までに提出してください☆

☆試食会のお知らせ☆

9月10日（火）に試食会を実施します。申し込みをされた保護者の方は、当日12：00までに6年1組の教室までお越しください。

7月の給食食材の主な産地

【野菜】				【肉・魚・卵・牛乳】	
小松菜	西東京市	にんにく	青森県	豚肉	群馬県
じゃがいも	西東京市	しょうが	高知県	鶏肉	岩手県
きゅうり	西東京市	ごぼう	群馬県		青森県
ほうれん草	群馬県	大根	東京都	ちりめんじゃこ	宮崎県
ねぎ	茨城県	キャベツ	長野県	いか	青森県
いんげん	茨城県	にら	栃木県	鮭	北海道
白菜	長野県	とうもろこし	山梨県	牛乳	千葉県
にんじん	千葉県	【米、乾物、海藻】			群馬県
玉ねぎ	栃木県	米	新潟県		北海道
里芋	鹿児島県		岩手県	卵	群馬県
えのき	新潟県	大豆	北海道	【果物】	
さつまいも	千葉県	干しいたけ	九州、四国	みかん	神奈川県
冬瓜	神奈川県			河内晩柑	愛媛県