

給食だより

令和4年9月1日
西東京市立中原小学校
校長 水野 伸一郎
栄養士

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。感染症や熱中症など、心配なことも多いですが、まずは「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、免疫力を発揮できるようにしていきましょう。新型コロナウイルス対応のため引き続き品数を減らした献立となっていますが、子どもたちの体を作る大切な食事です。できるだけ色々な食品を取り入れて、不足しがちな栄養素を補えるよう、工夫しています。

今月の給食の目標

みんなで守ろう 食事のマナー

食事のマナーは、みんなが楽しく食事をするためのものです。楽しい気持ちで食べると食事はよりいっそうおいしく感じられます。

① 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

感染症予防のため大きな声は出せませんが、その分、気持ちを込めてあいさつをしましょう。

② 食事中にふさわしい言葉を選ぶようにしましょう。

「まずい」という言葉を聞いただけでおいしくないと感じてしまうこともあります。苦手なものは黙って食べ、食事がおいしくなるような言葉遣いを心掛けましょう。

※給食時間は会話をせず、黙食をしています。

③ 背筋をピンと伸ばして食べましょう。

食べている時の見た目が美しく、また、消化吸収力がアップします。



～9月の献立より～

9日(金) 重陽の節句献立 十五夜献立

3月3日桃の節句、5月5日端午の節句などと並んで、9月9日は重陽の節句とされています。菊の節句ともいわれている重陽の行事食として、菊の花を飾ったちらし寿司を作ります。また10日は、十五夜です。月見では農作物の収穫を感謝します。月に見立てた白玉団子いりのゼリーを作ります。

16日(金) 世界の料理(タイ)

今月はタイの料理です。コリアンダーを使ったソースにしたり、香りのある粉ふきいもにするため、三つ葉やパセリを使ったりします。

21日(水) 郷土食(長野県の料理)

長野県名産の野沢菜やごまだれを使ったりして、長野県らしいメニューを考えました。

給食当番は、毎週末に白衣を持ち帰ります。ご家庭で、白衣・帽子・給食袋の洗濯、ボタン付けなどの補修をお願いいたします。

生活リズムを取り戻しましょう！

夏休みが終わり、2学期が始まりました。

朝ごはんには、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムを整えるはたらきがあります。

- からだのスイッチ…睡眠中に下がった体温が上昇 からだぽかぽか
- おなかのスイッチ…腸が刺激され、うんちがでる おなかスッキリ
- あたまのスイッチ…脳への新たなエネルギー補給 あたまぱっちり



朝ごはんを食べないと
からだに力が入りません。

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

★朝ごはんを食べる時間をとるために・・・

早寝・早起きをしましょう。

次の日の準備は、前日のうちに整えておきましょう。

★朝ごはんを「食べたい」と思うために・・・

朝、起きた時におなかがすいていることが大切です。

夜遅い時間に夜食は食べないようにしましょう。



おすすめ朝ごはん メニュー

★もちピザ★ ★簡単みそ雑煮★

アルミカップにしょうゆをからめた切り餅、玉ねぎ、ピーマン、トマト、ハム、チーズをのせ、オーブントースターで10分程、焼きます。

餅を冷凍しておく、みそ汁に入れて雑煮にもなるので、ごはんがないときも便利です。

★桜えびとわかめの卵炒め★

わかめ、桜えびを油で炒め、溶きほぐした卵を流し入れて、しょうゆで調味します。(えびやわかめの代わりに、ちりめんじゃこやのり、卵の代わりに、豆腐でも良いでしょう)

色も鮮やかです。朝から、カルシウムや鉄分もとれます。

～前日のおかずを使って～

前日の切り干し大根の煮物やひじきの煮物等が残っていれば、卵と一緒に炒め合わせると、朝の一品になります。

※厚生労働省が提唱している健康づくりの指標「健康日本21」の中で、成人は1日350gの野菜ととることが望ましいとされています。児童も1食120gを目標に、朝食にも積極的に野菜を取り入れましょう。

給食レシピ紹介(7/5の献立より)

鉄分アップひじきと小松菜のサラダ

材料(4人分)

- ・芽ひじき……2g
- ・くきわかめ……10g
- ・キャベツ……80g
- ・小松菜……60g
- ・ツナ……40g
- ドレッシング
- ・りんご酢……小さじ1
- ・しょうゆ……小さじ1/2
- ・しょうが……少々
- ・塩……ひとつまみ
- ・きび砂糖……ひとつまみ
- ・白ごま……小さじ1

～作り方～

1. 野菜とひじき、くきわかめをゆであげる。
2. 1を冷却する。
3. 2にツナとドレッシングを合わせて、和える。

*色々な材料を組み合わせるとることが大事です。

9月の給食費引落日について

引落日は、**9月12日(月)**です。

10月分を引き落としします。

- 1・2年生 4,370円
- 3・4年生 4,640円
- 5・6年生 4,900円

一回の引き落としにつき、手数料10円がかかります。引落日の前日までに残高の確認をお願いいたします。