



給食だより



西東京市立谷戸第二小学校
校長 小林 克彦
栄養士
令和2年8月24日

いつもより短い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏の終わりとはいえ、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。2学期も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

スマホ・ゲーム・テレビは時間厳守!

睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。

手をふくのはタオルかハンカチで



9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



今月の目標

後片付けをきちんとしよう

★9月の給食費引き落としは 8日(火) です。

再引き落としは 23日(水) です。

未納とならないよう、前日までに残額のご確認をお願いいたします。

心を込めて給食の片づけ

感謝の気持ちを持っていねいに片づけをしよう

食べ残しは決まりを守って食缶に戻そう



食器に食べ物がついていないかを確認しよう



配ぜん台をきれいにしよう



今月の献立より

- 1日：9月1日は「防災の日」です。おにぎりは、関東大震災の炊き出しでも出されました。
- 3日：缶詰ではなく、生のぶどうで「粒入りぶどうゼリー」を作ります。西東京市内にある「矢ヶ崎ぶどう園」さんのぶどうを使わせていただく予定です。
- 9日：9月9日は「重陽の節句」で、菊の節句とも言われます。「菊入り鮭ごはん」には、食べられる黄色い菊の花びらを入れます。
- 23日：「お彼岸」には、おはぎを食べます。今回は二色のきなこを使ったおはぎです。
- 25日：世界の料理給食で、「アメリカ」の料理を作ります。「ジャンバラヤ」は、スペインのパエリアをもとに作られた、スパイシーな炊き込みごはんです。「チキンヌードルスープ」は、アメリカの代表的な家庭料理です。今回は「ヌイユ」という平麺を入れて作ります。

	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
7月の主な食材料の産地	米	新潟県	玉ねぎ	兵庫県・佐賀県	なす	栃木県	ピーマン	青森県・茨城県
	豚肉	群馬県	ごぼう	青森県・群馬県	さやいんげん	千葉県	セロリー	長野県
	鶏肉	岩手県	長ねぎ	茨城県・北海道	ほうれん草	群馬県	冬瓜	神奈川県
	ししゃも	アイランド	大根	西東京市・青森県・北海道	小松菜	埼玉県	とうもろこし	群馬県
	あなご	ペルー	キャベツ	長野県	枝豆	西東京市	オクラ	沖縄県
	いか	ペルー	にがうり	沖縄県	しょうが	高知県	レタス	長野県
	えび	インドネシア	ブロッコリー	北海道	にんにく	青森県	かぼちゃ	神奈川県
	にんじん	千葉県・北海道・茨城県	もやし	栃木県	きゅうり	千葉県・茨城県	メロン	千葉県
じゃがいも	静岡県・北海道	にら	茨城県	ズッキーニ	長野県	すいか	山形県	