

# 給食だより

令和7年度

9月号



西東京市立保谷第一小学校

## 夏休み明け、生活リズムを取り戻そう! ☁️☀️

夏休みはいかがでしたか?長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう。

夜は早めに寝る



朝起きたときに  
日光を浴びる



朝ごはんを  
よくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

## 9月の献立より

9日 保谷梨(中町・貫井果樹園) 22日 ブルーベリーマフィン(北町・加藤ファーム)

西東京市内でとれた果物が給食に登場します。市内産の果物は、樹で充分熟してから収穫されるので、甘さが違います。今年は6月から暑い日が続き、農家さんもお苦労が多かったと聞いています。収穫の秋と農家さんへの感謝の気持ちを込めていただきます。

16日 群馬県の郷土料理 豆腐めし こしね汁

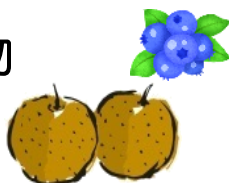
保谷第一小学校6年生の赤城移動教室に合わせ、群馬県の料理を取り入れました。木綿豆腐を混ぜ込んだ「豆腐めし」は大豆の産地である利根地区で生まれた、たんぱく質が豊富でヘルシーな郷土料理です。こしね汁は、県の名産品のこんにゃく、しいたけ、ねぎの文字をとって名付けられました。

18日 そうめんかぼちゃのシャキシャキサラダ

5年総合「お米の学校」の臼井先生の新潟十日町から届く、「そうめんかぼちゃ」という野菜をサラダにします。そうめんかぼちゃは別名「糸瓜」とも呼ばれ、茹でて水にさらすと糸のように自然にほぐれます。大根の千切りに似た、シャキシャキした食感が特徴です。東京ではなかなか手に入らない野菜を産地直送でいただける、貴重な機会を楽しみにしてください。

## 今月の地場&産直農産物

北町 加藤ファームより…ブルーベリー  
中町 貫井果樹園より…保谷梨



にしとうきょうしのうさんぶつ  
西東京市農産物  
キャラクター  
めぐみちゃん