給食だより　９月号

令和元年９月２日
西東京市立中原小学校
校長　水野　伸一郎
栄養士

生活リズムを取り戻しましょう！

長かった夏休みも終わり、いよいよ２学期がスタートしました。
９月は「めざまし スイッチ 朝ごはん」月間です。
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。

〇からだのスイッチ…睡眠中に下がった体温が上昇　からだぽかぽか
〇おなかのスイッチ…腸が刺激され、うんちがでる　おなかスッキリ
〇あたまのスイッチ…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。

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。
食べ物の「いのち」をいただくという気持ちをこめてあいさつしましょう。

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づかいを心がけましょう。

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。

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、ボタンつけなどの補修をお願いいたします。

～９月の献立より～

６日（金）ゆでとうもろこし

当日は、２年生とつくし学級の児童が給食室のお手伝いをします。全校分、２７０本のとうもろこしの皮むきする予定です。

９日（月）　重陽の節句献立

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。菊花あえは、菊の花が入った野菜のおひたしで、菊の節句ともいわれている重陽の行事食です。

１３（金）十五夜献立

１３（金）は十五夜です。月に見立てた団子入りの汁には旬の里芋も入ります。十五夜は別名「芋名月」とも言われ、豊作を願って新物の里芋をお供えする習慣があります。

２５日（水）　お彼岸献立

９月２０日～２６日は秋のお彼岸です。お彼岸で供される「おはぎ」。給食室でも、中原小の子供たちの健康を願い、だまこもちを使用して一口おはぎを作ります。

7月の食材の主な産地について

食品	産地	食品	産地	食品	産地
玉ねぎ	兵庫県	小松菜	西東京市	米	宮城県産ひとめぼれ
じゃが芋	西東京市、静岡県	きゅうり	西東京市、群馬県、岩手県、北海道、青森県		埼玉県産あさひの夢・彩のきずな・キヌヒカリ
レタス	長野県	キャベツ	西東京市、群馬県、長野県	鶏肉	宮崎県
アスパラガス	佐賀県	玉ねぎ	西東京市、佐賀県、兵庫県	豚肉	群馬県、千葉県
モロヘイヤ	佐賀県	ズッキーニ	西東京市、長野県	たこ	北海道
にら	栃木県	トマト	西東京市、	まだら	ロシア
なす	栃木県	ピーマン	西東京市、茨城県	いか	ペルー
トマト	西東京市	梅肉	和歌山県	ししゃも	アイスランド
とうがん	神奈川県	メロン	千葉県、山形県	いわし	北海道
かぼちゃ	群馬県	ブルーベリー	西東京市	さば	長崎県
えのきたけ	長野県	小玉すいか	新潟県	あなご	ペルー
しめじ	長野県	冷凍パイン	沖縄県	ちりめんじゃこ	愛知県

給食レシピ紹介（７／１６の献立より）

ブルーベリーチーズケーキ

材料（作りやすい分量）

- ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ　……200ｇ
- 卵　……２個
- 砂糖　……60ｇ
- ﾖｰｸﾞﾙﾄ　……100ｇ
- 生ｸﾘｰﾑ　……30ｇ
- 小麦粉　……大さじ３
- レモン汁　……小さじ１
- ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ　……８０ｇ

（生でも、冷凍でも可）

～作り方～

1. クリームチーズは室温でやわらかくしておく。
2. 卵は割りほぐしておく。
3. １のクリームチーズに砂糖を加え、よく混ぜる。砂糖が混ざったら、ブルーベリー以外の全ての材料を加えてよく混ぜる。（フードプロセッサーを使用してもよい）
4. ３の生地を型に流し、ブルーベリーを飾って焼く。（１８０℃のオーブンで３０分程度）

９月の給食費引落し日について

引落日は、**９月１０日(火)**です。

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

お子様一人につき、手数料 10 円がかかります。

引落し日の前日までに残高の確認をお願いいたします。