

給食だより

令和5年9月1日
西東京市立中原小学校
校長 佐々木 敏幸
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。朝、起きる時間を一定にする、朝ごはんを食べる、学校でよく動くことで、よい睡眠もとれます。給食では、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。好き嫌いをしないで、どの食品もまんべんなくとれるようにしていきたいですね。

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があります。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。

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～

8日(金) 重陽の節句献立 (9/9)

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。

13日(水) 郷土食(愛知県の料理)

八丁みそをきかせた、八丁みそつけめんとさつまいもを使った鬼まんじゅうを作ります。

19日(火) 世界の料理(ギリシャ)

ギリシャピラフとムサカ(なすとじゃがいものミートグラタン)とレヴィシア・スーパ(ひよこ豆のスープ)を作ります。

29日(金) 十五夜献立

月に見立てた白玉団子入りのオレンジゼリーを作ります。良いお月見ができるといいですね。

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

①白いごはんに鶏そぼろ

鶏のひき肉にしょうが、しょうゆ、みりん、酒で汁が無くなるまで煮ます。前日に作ってあれば、にんじんと合わせたり、ゆでた野菜と合わせれば、また違う1品に様変わります。

②えのきたけと卵の炒め物

えのきたけとたまごを油で炒めます。塩、こしょう、しょうゆで味付けします。最後に、細かく切ったこねぎや大葉、わかめなどを加えると、色もきれいになります。

★冷凍しておいたゆで野菜や冷凍してあるカットしたハムやベーコンなども上手に活用すると便利です。

※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（7/12の献立より）

キムチチャーハン

材料（4人分）

- 精白米…1 合半
- 米ぬか油…小さじ 2
- 炒め油…小さじ 1/2
- 豚ひき肉…85 g
- にんじん…30 g
- ピーマン…15 g
- 白菜キムチ…60 g
- 塩…小さじ 1/3
- しょうゆ…小さじ 1 強

～作り方～

- ★材料は一口大に切っておく
 - 1. ごはんに油を入れて炊く。
 - 2. 材料を炒め、1と合わせる。
- *大量調理のため、給食では、ごはんと具を合わせていますが、ご家庭では、普通のチャーハンのように炒め合わせてください。
*人気のメニューです。7月は市内農家でとれたピーマンを使用しました。

9月の給食費引落日について

引落日は、**9月11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。