

# 給食だより

令和3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。

※当面の間、給食時間は会話をせず、前向きで静かに食べています。

#### 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(木) 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。

### 17日(金) 世界の料理(イラン) 今月はイランの料理です。

21日(火) 十五夜献立 9月21日は十五夜です。月見では農作物の収穫を感謝します。給食では、芋類の収穫を祝うことから、さつまいもの天ぷらと、白玉団子を満月に見立てた月見団子汁を作ります。

### 24日(金) 郷土食(鹿児島県の料理) 鶏飯

鹿児島県奄美地方の郷土食です。給食では、椎茸とにんじん、たくあんの入ったごはん、卵と鶏肉、野菜の入った汁をかけて食べる、だし茶漬けをイメージした汁かけごはんを作ります。

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

### ★こまつナトースト★

食パンにマーガリンを塗り、小松菜とツナを炒めて、塩、こしょうをしたものをのせ、マヨネーズまたはピザチーズをかけて、トーストする。

\* 前日の夜の残りのソテーやきんぴらごぼう等でも応用できます。

### ★めん入り具沢山汁★

だし汁に野菜を入れて煮ていきます。

キャベツ、大根、にんじん、ねぎ、小松菜、玉ねぎなどがおすすめです。早く火が通るよう、薄く小さく切りましょう。冷蔵庫にあるかまぼこや豆腐や油あげ、わかめなども合います。みそまたはしょうゆで味付け、最後に食べやすい大きさに切ったうどん、ひやむぎ、そうめんなどを入れます。

※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。児童もその2/3である230g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（7/9の献立より）

### オランダクロケット

材料（4人分）

- ・揚げ油……適宜
- ・じゃがいも……大1個
- ・玉ねぎ……1/4個
- ・ツナ……1缶
- ・塩……小さじ1/5
- ・こしょう……少々
- ・カレー粉……小さじ1/2
- ・乾燥マッシュポテト……小さじ1
- ・小麦粉……大さじ1
- ・水……大さじ1弱
- ・パン粉……適宜
- ・中濃ソース…大さじ1
- ・トマトケチャップ…大さじ1

～作り方～

1. 蒸したじゃがいもをつぶす。
2. みじんにした玉ねぎ、ツナを炒め、塩、こしょう、カレー粉で味付けする。
3. 1と2とマッシュポテトを合わせて丸い形に成形する。
4. 3に水溶き小麦粉、パン粉をつけて油で揚げる。
5. ソースとケチャップを混ぜてかける。

## 9月の給食費引落日について

引落日は、**9月10日(金)**です。

**9,10月分を引き落としします。**

1・2年生 8,740円

3・4年生 9,280円

5・6年生 9,800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。