



9月 給食だより



西東京市立谷戸第二小学校

校長 鈴木 優介

栄養教諭 根本 紀子

令和5年 9月 1日

夏休みが終わりました。夏ばてなどしませんでしたか。夏の疲れも出てくるころです。一日も早く、体の調子をよい状態に戻しましょう。そのためには「しっかり運動、しっかり栄養、しっかり睡眠」が大切です。



こんげつ きゅうしょくもくひょう あとかたづ
今月の給食目標：後片付けをきちんとしよう

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！



★主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事で、栄養バランスを整えましょう・・・

主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



夏の疲れを吹き飛ばそう！

疲労回復には、**ビタミンB1!**

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



野菜をとるコツ

- 加熱してカサを減らす
- みそ汁やスープにカオス
- カット野菜や冷凍野菜も上手に利用する

ビタミンB1を多く含む食品

アリシンを含む食品

減塩を意識していますか？

食塩（ナトリウム）のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

不老長寿を願う 重陽の節句

9月9日は五節句の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。



あまくて冷たい飲み物は、とっておいしくけれど...

おなかいっぱいだと、おなかが冷えて、食欲がなくなってしまう。

あまくない飲み物で、温かい飲み物で、おなかにやさしくしてあげましょう。

給食委員会 が考えた献立が給食に登場！

給食委員会の活動で9月の献立を考えました。それぞれのグループで「秋」をテーマにして、旬の食材を取り入れ、栄養バランスを考え、調理方法や味付けを工夫しました。献立紹介も考えましたのでぜひ楽しみにしてください！

【各学級の給食委員が考えた献立紹介】

- ★14日(木) 5年1組：秋野菜がたくさん入ったカレーライスです。しめじと鶏肉から出るうまみとおいしさを楽しんでください。西東京市でとれるキャベツのサラダです。サラダが苦手な人でもおいしく食べられると思います。
- ★15日(金) 5年2組：「夏ばて解消メニュー」鮭で鉄分、きんぴらごぼうで食物繊維、まいたけやしんじけで老化防止などおすすめの献立です。これを食べれば残った夏の疲れもスッキリ！
- ★19日(火) 6年2組：体の調子を整えるために、旬の食材を集めました。残さず食べてください。
- ★21日(木) 6年1組：「栄養をとって寒暖差に強くなろう」夏から秋は寒暖差が強い時期です。たくさん栄養をとって寒暖差に負けないメニューにしました。
- ★28日(木) 5年3組：「秋にぴったりの献立」さくさく触感のさんまのから揚げです。やわらかい旬のかぼちゃは甘く、ぬめりけのある里芋もおいしいです。

7月の主な食材料の産地	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
	米	新潟県	小松菜	西東京市	オクラ	沖縄県	なす	栃木県
	豚肉	茨城県・群馬県	じゃがいも	西東京市・静岡県	インゲン	千葉県	ズッキーニ	長野県
	鶏肉	岩手県	トマト	西東京市・秋田県	かぼちゃ	神奈川県	ピーマン	岩手県
	さば	ノルウェー	大根	北海道	白菜	長野県	赤ピーマン	茨城県・山形県
	たこ	北海道	キャベツ	長野県	こねぎ	福岡県	黄ピーマン	山形県
	玉ねぎ	兵庫県	長ねぎ	茨城県	しょうが	高知県	セロリ	長野県
	にんじん	青森県	きゅうり	埼玉県	にんにく	青森県	しめじ	長野県
	にがうり	鹿児島県	にら	茨城県	もやし	栃木県	オレンジ	和歌山県