

8・9月号 きゅうしょくだより

令和5年度
新座市立西堀小学校



夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、日中にだるさを感じたりする人が多くなります。これは生活リズムが乱れていないか見直すサインです。早寝、早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えて元気に登校しましょう。

♪朝ごはんを食べよう♪

🧠 脳の目覚ましスイッチ オン◎

ごはんやパンに含まれる炭水化物には、脳のエネルギーとなるぶどう糖の値を上昇させるので、脳の活動力がアップします。人間が1回の食事で体内に蓄えられるぶどう糖の量は約12時間分です。朝ごはんを抜いてしまうと、午前中に頭が働かなくなってしまいます。

🏃 体の目覚ましスイッチ オン◎

朝食に野菜や果物をとることで、体の調子を整えます。ビタミンやミネラル不足では、体内での代謝が悪くなり、体調が崩れやすくなります。

🏃 運動の目覚ましスイッチ オン◎

朝食を食べることで、体温が上昇し、血流がよくなります。また、ごはんやおかずをよく噛むことで脳も体もしっかり目覚め、活発に動くことができます。



～まごわ(は)やさしい～

日本では昔から食べられてきた食品の頭文字を並べたものです。不足しがちな栄養素を補ってくれますので、ぜひ毎日の食生活に取り入れてみてください。

	<h3>まめ</h3> <p>豆だけでなく、豆腐や納豆などの加工品もあわせてとりましょう。</p>	<h3>ごま</h3> <p>(種実)</p> <p>ミネラルや体によい油、ビタミンEなどが豊富です。</p>	<h3>わかめ</h3> <p>(海藻)</p> <p>カルシウムなどのミネラル、食物繊維が豊富です。</p>
<h3>やさしい</h3> <p>ビタミン、ミネラル、食物繊維など栄養が豊富。旬のものを食べるといいですね。</p>	<h3>さかな</h3> <p>カルシウムが豊富で丸ごと食べられる小魚や青魚も進んで食べましょう。</p>	<h3>しいたけ</h3> <p>(きのこ)</p> <p>食物繊維が多く、免疫力を高めてくれます。</p>	<h3>いも</h3> <p>炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物繊維も多いです。</p>

今月の行事こんだて



9月20日(水) 日本の味めぐりこんだて【山形県】

(むぎごはん・鮭ふりかけ・いも煮・小松菜のおみ漬け・りんごゼリー・牛乳)

日本の味めぐりこんだてでは、今回は山形県の郷土料理を紹介します。この取り組みは、各地域の様々な地域の食文化に触れ、食に興味を持つきっかけになることを目的としています。各地方へ行く機会がないと、なかなか食べるきっかけのない郷土料理の献立です。裏面に、山形県のみめ知識等を載せています。旅をした気分味わってみてください。

9月29日(金) お月見こんだて

(さといもとまいたけ炊き込みごはん・かきたまじる・みたらしだんご・牛乳)

今年の十五夜は、9月29日(金)です。給食でもお月見献立を提供します。日本では昔からお月見をし、収穫した作物と一緒に、ススキやお団子などもお供えしていました。1年で最も美しい月を眺め、お月様に秋の収穫を感謝する日です。

また十五夜は、別名『芋名月』とも呼ばれています。これから旬をむかえるさといもを味わいましょう。

2学期の給食は、8月31日から始まります。

《給食セットの確認》

ランチョンマット・ミニタオル・マスク・ティッシュを必ず持参しましょう。

★鉄分たっぷり給食レシピ★

こまつなとマグロの甘辛炒め

材料(4人分)

- ・マグロ(さくを2cm角切り) 160g
- 《下味》・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・しょうが 小さじ1
- ・片栗粉 さかなにまぶす
- ・揚げ油 適量
- ・ごぼう (さがき) 20g
- ・こまつな(2cmカット) 120g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ1

作り方

- ① 魚に下味をつける(30分おく)
- ② 油を熱し、片栗粉をまぶした魚を揚げる
- ※厚めのフライパンで、炒めても良い
- ③ ごぼうとこまつなを炒める
- ④ 調味料と揚げた魚も加え、からめる

※おかずにしても、ごはんにかけてもおいしいです。
ごはんが進む味付けなので、食欲がない時にもおすすめです。

