

9月号 きゅうしょくだより

令和6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1.2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>

★2学期の給食は、9月2日(月)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。

今月の行事こんだて



9月17日(火) お月見こんだて

(さといもの炊き込みごはん・お月見しゅうまい・ごま和え・十五夜デザート・牛乳)

今年の十五夜は、9月17日(火)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里芋を味わいましょう。

9月26日(木) 日本の味めぐりこんだて【群馬県】

(とうふ飯・上州きんぴら・こしね汁・牛乳)

日本の味めぐりこんだてでは、今回は群馬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。こしね汁は、中に入っている食材の頭文字から名付けられています。何が入っているか楽しみにして下さい。旅をした気分味わってみてください。



★給食レシピ★

おさつアップルパイ

材料(4人分)

- ・さつまいも 120g
- ・砂糖 12g
- ・生クリーム 8g (牛乳又は、豆乳でも代用可)
- ・牛乳 8g (豆乳でも代用可)
- ・りんご缶 80g
- ・シナモン 2振り程度 (お好みで)
- ・塩 1つまみ
- ・片栗粉 8g (様子を見て調節する)
- ・ぎょうざの皮 4枚
- ・揚げ油 適量

作り方

- ① さつまいもの皮をむき、火が通りやすいように適当な大きさに切っておく
- ② さつまいもがやわらかくなるまで蒸す(茹でて可)
- ③ Aの材料を合わせ、お好みのやわらかさになるまでつぶす
- ④ シロップをきったリンゴ缶と、シナモン・塩・片栗粉も入れ混ぜ、4等分する
- ⑤ ぎょうざの皮に包み、油で揚げる(皮がこんがりきつね色になれば完成です)