

9月の給食だよ

令和6年8月30日
足立区立北三谷小学校
校長 村松 治
栄養士 丸 朋子

長い夏休みが終わり、学校生活が始まります。体も心もどちらも一緒に学校モードへ!! スムーズな切り替えがこの時期に体調を崩さないためのポイントです。その秘訣は「早起き」と「朝ごはん」で生活にリズムをつけること。生活リズムの安定は身体だけでなく心の安定にもつながっています。



夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかり食べよう

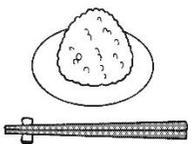
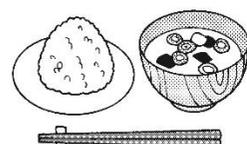
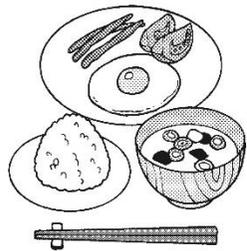


夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食しっかりと食べることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食とすることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかり摂取でき、なおかつ生活リズムをととのえることにもつながります。

1日は朝ごはんから始まる 朝ごはんステップアップ

1日を元気に始めるため朝ごはんは欠かせません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしよう!!



<p>ホップ (主食のみ)</p>  <p>いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。</p>	<p>ステップ (主食+1品)</p>  <p>主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。</p>	<p>ジャンプ (バランスを考える)</p>  <p>主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物をたたくことで、栄養のバランスがよりよくなります。</p>
---	--	--

9月17日(火) 十五夜 ~お月見給食の日~



1年で最も月が美しく見えるといわれています。

この日には、月見だんごなどを供えて月の美しさを楽しみます。また、この頃に収穫期を迎える里芋を供えていたことから「芋名月」ともよばれています。

9月9日(金) 重陽(菊の)節句メニュー



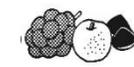
重陽の節句は別名「菊の節句」ともいわれています。邪気を払うという菊の花でお祝いしたり、菊酒をのんだりする習慣があります。給食では、乾燥させた菊の花を使った野菜のあえもの「菊花あえ」を提供します。

9月27日(金) 野菜の日

~かぼちゃ~

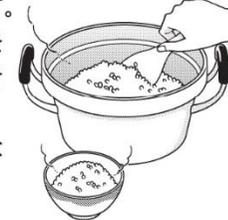


かぼちゃの栄養価は高く、免疫力を高めるビタミンA、C、E、食物繊維を多く含む野菜の仲間です。糖質も多く含むためスイーツに使われることも多く、いろいろな食べ方で愛されています。種も、乾燥させれば食べられますね!



鍋でごはんを炊いてみよう

日本の食生活に欠かせない米は、昔から主食として大切に食べられてきました。乾燥した米は、水を加えて加熱することで、おいしいごはんに変化します。米粒の大きさや香り、音などを観察しながら、鍋を使って調理をしてみましょう。鍋でごはんを炊くには、米と水の分量を正確にはかり、火加減を調節し、加熱時間を見極めることが大切です。ほかにも、米を手早く洗って、30分以上吸水し、火を止めてから蒸らすことも重要です。また、盛りつける前に、しゃもじで全体をふんわり混ぜます。鍋でごはんを炊く方法を覚えておくと、災害が起きた時にも役立ちます。主食のごはんを、どんな時でも食べられるように、練習してみましょう。



保護者のみなさまへ

9月は、まだまだ暑さの残る中、遠足などの行事があります。毎日元気に過ごすためには、生活リズムを整え、なるべく早く学校モードへの切り替えることが大切です。

また、給食は2日(月)から始まります。ランチョンマット、給食当番の白衣やマスクなど、給食関係の持ち物準備にご協力をお願いします。





9月の給食予定献立表



日	曜	飲み物	献立名	赤血や肉になる	黄熱や力のもとになる	緑体の調子をととのえる	一口メモ
2	月	牛乳	【給食開始】 鶏肉とひよこ豆のカレーライス オニオンドレッシングサラダ、巨峰	牛乳、鶏肉、豚レバー、ひよこめ、みそ	米、じゃが芋、油、豆乳バター、小麦粉、油、三温糖	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、こまつな、巨峰	給食が始まります！ランチョンマットの準備をしましょう。給食当番は、白衣やマスクの等を忘れないように確認しましょう。
3	火	牛乳	キャラメルシュガー揚げパン レンズ豆のトマトシチュー、フレンチサラダ	牛乳、レンズ豆、豚肉、ベーコン	コッペパン、油、キャラメル、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、にんじん、にんにく、たまご、トマト缶、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	決まった時間に食事をとることが、体調をととのえ、生活リズムを取り戻す近道です。
4	水	牛乳	中華丼、豆腐サラダ、りんご	牛乳、豚肉、いか、えび、うずら卵、豆腐、わかめ	米、麦、油、ごま油、でんぷん、はるさめ、砂糖、ごま	しょうが、にんじん、たけのこ、キャベツ、玉ねぎ、干ししいたけ、こまつな、みかん	りんごが出回る季節になってきました。食材からも季節の訪れを感じることができます。りんごは皮ごと食べるものおすすめです。
5	木	牛乳	ごはん、あんかけ卵焼き、ひじきのナムル 春雨スープ	牛乳、たまご、鶏肉、ひじき、豆腐	米、油、砂糖、でんぷん、ごま油、ごま、はるさめ	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、干ししいたけ、えのきだけ、キャベツ、きゅうり、こまつな、長ねぎ、もやし	「ひじき」は海藻の仲間です。鉄分・カルシウム・マグネシウムなど、微量ですが、体に必要な栄養素をたくさん含んでいます。
6	金	牛乳	きのこの和風スープスパゲティ キャロットドレスリングサラダ、チョコバナナケーキ	牛乳、ベーコン、豚肉、削り節、のり、豆乳	スパゲティ油、砂糖、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、えのきだけ、マッシュルーム、にんにく、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、バナナ	秋が旬のきのこ！香りが良く、食物繊維が豊富なのが特徴です。今日のスパゲティには3種類のきのこが使われています。見つけてみよう。
9	月	牛乳	【重陽の(菊)節句メニュー】 ごはん、鯖のカレー煮、菊花あえ、豚汁	牛乳、さば、豚肉、豆腐、油あげ、みそ	米、砂糖、ごま、里芋	しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん、菊、ごぼう、だいこん、長ねぎ、こんにゃく	重陽の節句は別名「菊の節句」とも言われています。邪気を払うという菊の花でお祝いしたり、菊酒をのんだりする習慣があります。
10	火	牛乳	パンパン、クリームシチュー、ミモザサラダ	牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム、白いんげん、ピューレ、たまご	パンパン、じゃが芋、油、豆乳バター、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、しょうが、きゅうり、キャベツ、こまつな	パイナップルにはたんぱく質分解酵素という成分が入っていて、お肉をパイナップルに漬けると分解がすすみ、肉質がやわらかくなります。
11	水	牛乳	豚肉と厚揚げのキムチ丼、カリカリポテトサラダ なし	牛乳、豚肉、豚レバー、生あげ	米、麦、ごま油、ごま、でんぷん、油、砂糖、じゃが芋	はくさい、キムチ、ぶなしめじ、玉ねぎ、もやし、にんじん、長ねぎ、にら、キャベツ、こまつな、なし	鎌倉時代に豆腐が伝わり、室町時代には油で「揚げ」調理法が伝わったそうです。室町時代の後期には油揚げ、厚揚げが食べられていたそうですね！
12	木	牛乳	ジャージャー麺、わかさぎの磯辺揚げ 切り干大根サラダ	牛乳、豚肉、豚レバー、大豆、みそ、わかさぎ、のり、ツナ	蒸し中華めん、油、砂糖、でんぷん、ごま油、米粉、小麦粉	たけのこ、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、ほししいたけ、にんにく、しょうが、切干大根、きゅうり	今日はスメルト、虹わかさぎという魚を使用しています。わかさぎは淡水魚で、塩分量のとても少ない魚です。
13	金	牛乳	ねぎ塩豚丼、きゅうりといかの香味あえ 豆乳ミルクプリン	牛乳、豚肉、いか、わかめ、寒天、豆乳	米、ごま油、油、ごま、でんぷん、砂糖	長ねぎ、にんにく、もやし、玉ねぎ、レモン果汁、きゅうり、キャベツ、みかん缶	大豆を蒸してすりつぶすと、液体と固体に分かれます。この液体の方を豆乳と呼びます。
17	火	牛乳	【お月見メニュー】 吹き寄せごはん、いちじく汁 信玄餅風お月見団子	牛乳、えび、鶏肉、生あげ、みそ、きな粉	米、もち米、栗、さつま芋、油、白玉粉、上新粉、砂糖、黒砂糖	ぶなしめじ、にんじん、こまつな、だいこん、長ねぎ、はくさい	今日は「お月見メニュー」です。この日に芋をお供えしてきたことから、別名「芋名月」とよばれて親しまれています。
18	水	牛乳	ごはん、骨太ふりかけ、鶏肉じゃが、ごま酢あえ	牛乳、ちりめん、粉かつお、塩昆布、豚肉、生あげ、ツナ	米、ごま、砂糖、じゃが芋、ごま	玉ねぎ、にんじん、干ししいたけ、グリーンピース、こまつな、キャベツ、もやし、こんにゃく	骨に必要なカルシウムがたっぷり入ったふりかけです。噛み応えがあり、よくかんで食べるとさらに骨を強化することができます。
19	木	牛乳	手作りカスタードクリームパン ツナと海藻のサラダ、ポトフ	牛乳、たまご、ツナ、わかめ、豚肉、ベーコン	ココアパン、砂糖、小麦粉、油、ごま、じゃが芋	もやし、にんじん、ホールコーン、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、セロリー、だいこん	カスタードクリームのはじまりは、中世のヨーロッパだといわれています。そこから世界中に広がり、親しまれています。
20	金	牛乳	ごはん、キムムッチ、にぎすのから揚げ、中華あえ わかめと玉子のスープ	牛乳、にぎす、鶏肉、わかめ、豆腐、たまご、のり	米、でんぷん、米粉、油、ごま油、ごま、砂糖	にんにく、にんじん、もやし、キャベツ、こまつな、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが	キムムッチは「韓国風のりのふりかけ」です。にんにくやごま油でのりを炒めて作っています。
24	火	牛乳	照り焼きツナドッグ、ひよこ豆のサラダ いんげん豆のポタージュ	牛乳、ツナ、チーズ、のり、ひよこめ、いんげん、まめ、生クリーム、豆乳	無塩パン、マヨネーズ、砂糖、でんぷん、油、じゃが芋、バター	マッシュルーム、玉ねぎ、ホールコーン、にんじん、キャベツ、きゅうり、レモン果汁、えだまめ、しょうが	ひよこ豆、別名「ガルバンソ」ひよこのくちばしのような形をしていることから「ひよこ豆」とよばれるようになりました。
25	水	牛乳	パエリア、ハニーポテトサラダ フルーツヨーグルト	牛乳、鶏肉、いか、きえび、あさり、ヨーグルト	米、豆乳バター、油、はちみつ、じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、にんにく、ピーマン、キャベツ、きゅうり、もやし、バナナ、みかん缶、パン缶	ハニーとは何でしょう？「はちみつ」のことを英語でhoney(ハニー)といいます。今日はドレッシングにはちみつを使ったサラダです。
26	木	牛乳	こぎつねごはん、魚の竜田揚げ、三色あえ かき玉汁	牛乳、鶏肉、油あげ、バサ、豆腐、たまご	米、砂糖、ごま、でんぷん、米粉、油	にんじん、しょうが、にんにく、もやし、こまつな、えのきだけ、長ねぎ	今日は「台風襲来の日」台風襲来の回数が多い日だそう。防災食や防災グッズ、日ごろから災害に備えておきたいですね。
27	金	牛乳	【野菜の日】 けんちんうどん、ツナと野菜のごまだれあえ かぼちゃのおやき	牛乳、豚肉、油あげ、ツナ、白いんげん、ピューレ、豆乳クリーム	うどん、こんにゃく、里芋、油、ごま油、砂糖、ごま、さつま芋、豆乳バター	にんじん、だいこん、ごぼう、干ししいたけ、こまつな、長ねぎ、キャベツ、もやし、かぼちゃ、こんにゃく	「お彼岸」という仏教由来の習慣が日本にはあります。おはぎをお供えしたり、ご先祖様をしのんだりします。今日はおはぎ、ならぬおやきの提供です！
30	月	牛乳	ごはん、いかにカレーあげ、磯あえ、呉汁	牛乳、いか、のり、大豆、油あげ、みそ、削り節	米、砂糖、米粉、小麦粉、油	しょうが、にんにく、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、ホールコーン、だいこん、玉ねぎ、長ねぎ	低カロリー、高タンパク質な食材といえば「いか」健康食材として知られています。タウリンも多く、疲労回復効果もあります。

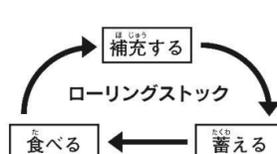
9月の給食目標

「決められた時間内で食べましょう」
・よくかんで食べる。・食事に集中する。



備蓄を見直そう

今月の平均エネルギー 599kcal, たんぱく質量25.1g, 脂質量20.3g, 塩分量2.3g/日



献立は一部変更することがありますのでご了承ください。