

9月給食たより

令和3年 9 月
新座市立西堀小学校



夏休みも終わり、2学期がはじまりました。暑さや涼しさの差が激し

く、体調を崩しやすい季節です。生活リズムをきちんと整え、健康的な

生活習慣を心がけることが大切です。

しっかり食べよう朝ごはん



睡眠中も脳や体は働いています。そのため、朝起きた時の脳や体はエネルギー不足で電池が切れているような状態です。電池切れにならないために、朝ごはんをしっかり食べて栄養を補給し、学校で元気に勉強や運動をできるようにすることが大切です。

また、朝食を食べている人の中には、「菓子パンだけ」や「ふりかけご飯だけ」という人も見受けられます。夕ご飯のおかずを少し多めに作って朝はその残りを食べたり、包丁を使わずに調理できる卵料理や、果物をつけるなどの少しの工夫で、栄養価がアップします。



【チェック】生活リズムをととのえるために

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 毎日、朝ごはんを食べる | <input type="checkbox"/> 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする |
| <input type="checkbox"/> 早起きをして、朝の光を浴びる | <input type="checkbox"/> 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする |
| <input type="checkbox"/> 毎日、ほぼ決まった時間に起きる | <input type="checkbox"/> 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る |
| <input type="checkbox"/> 1日3食を、決まった時間に食べる | |
| <input type="checkbox"/> 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる | |

みなさんはいくつチェックができましたか？チェックできた数が少ない人は、改めて生活リズムを見直してみましょう。

*** 今月の行事こんだて ***

9月7日(火) ◆長崎県のかんぱちを使用したこんだて◆
(きのこの炊き込みご飯、かんぱちの黒酢照り焼き、チキンサラダ、味噌汁)
鹿児島県垂水市漁業組合協同組合による鹿児島県産養殖かんぱちを提供していただけるということで、黒酢照り焼きにしました。かんぱちに黒酢、さとう、みりん、酒、しょうが、水などの調味料を弱火で煮詰めてタレ作り、オーブンで焼いたかんぱちにタレをかけます。

9月13日(月) ◆福井県のサーモンを使用したこんだて◆



(麦ごはん、鮭と野菜の味噌マヨネーズ焼き、おひたし、味噌汁)

福井県から給食で使ってくださいと提供していただいた角切り鮭を使用して味噌ベースのたれを野菜と鮭にからめて、チーズをのせてオーブンで焼きます。

9月21日(火) ◆お月見こんだて◆

(冷やしおろしうどん、さつまいもの天ぷら、みたらし団子)

2021年の十五夜は9月21日(火)です。すすきをお供えしたり、月に見立てた丸い団子を“十五夜”の文字のように15個ピラミッドのように積んだりします。給食ではお月様に見立てさつまいもの天ぷらとみたらし団子を予定しています。

鮭と野菜の味噌マヨ焼き

(4人分)

じゃがいも	3個	白みそ	20g
ほうれんそう	1	みりん	6g
たまねぎ	1/3個	しょうゆ	4g
鮭角切り	160g	油	3g
ノンエッグマヨネーズ	50g	シュレッドチーズ	50g
ヨーグルト(全脂無糖)	25g	アルミケース	4枚
さとう	5g		

- ① じゃがいもは皮をむいてゆでて、たまねぎはスライスして油で炒める。
- ② みそ、さとう、みりん、しょうゆを合わせて、最後にマヨネーズを入れ混ぜる。
- ③ 材料とタレをからめてアルミケースに入れ、チーズをのせてオーブンで焼く。