

給食だより

平成26年9月

さいたま市立 美園 小学校

校長 川 本 順 一

長かった夏休みも終わり、新学期が始まりました。夏休み中に朝寝坊したり、朝ごはんを食べなかったり、夜ふかしをしたりしていませんか。2学期もしっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しくすることが大切です。まだまだ暑い日が続くので、早寝、早起きをして生活リズムを整え、朝食をきちんと食べて暑さに負けずに勉強や運動会の練習がきちんとできるようにしましょう。

9月の給食について

* 9月1日は防災の日です。全国各地で防災訓練が実施されてます。そこで2学期の給食の初日、2日(火)に、『救給カレー』を出します。救給カレーは東日本大震災直後に建物の損壊、電気・ガス・水道などライフラインの停止により、給食の提供が不可能になり、救援物資も届かず食料不足となりました。全国学校栄養士会では、非常事態に備えて何かできないかと考え、温めずにそのまま食べることができ、アレルギー特定原料27品目不使用の非常食『救給カレー』を作りました。非常時に初めて食べるのではなく、経験しておくのもよいかと思います。各ご家庭でも防災について家族で話し合ってみましょう。

* さんま、さば、さつまいも、さといも、なし、巨峰、プルーンなどの秋の味覚を献立に入れました。

* 8日は十五夜です。月見団子汁、お月見ゼリーが出ます。

* 郷土料理は愛知県です。(16日)

生活のリズムは、規則正しい食生活から

夏休みの間に出かけたり、夜ふかしをしたりして、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか。下記のような悪い循環を断ち切るようにしましょう。



朝ごはん、きちんと食べていますか？

時間がない、食欲がない、朝食の用意がしていないというような理由で食べなかったり、食べてもパンとジュースだけだったり、ごはんにふりかけをかけただけのものといった人がいるようです。朝食の大切さを考えてみましょう。

健康づくりに欠かせない朝食

1日の活動力のもとになる

朝食は、1日のうちで最も大切な食事ともいわれています。



生活のリズムをととのえる

朝食をきちんと食べると、間食することなく、昼食・夕食が決まった時間に食べられます。



頭の働きがよくなる

朝食にはからだ全体を目ざめさせる働きがあり、脳も完全に目ざめ、活発に働きはじめます。



太りすぎの予防になる

きちんと朝食を食べれば適量におなかがすいたころ昼食になり、食べすぎることはありません。



「料理紹介」

【とうがんスープ】 ~24日(水)の給食です~

【材料(4人分)】

とうがん	150g
むきえび	50g
にんじん	50g
干しいたけ	2こ
豆腐	100g
しょうが	5g
うすくちしょうゆ	大さじ2
中華スープストック	4g
塩	少々
チキンがらスープ	500cc
かたくりこ	小さじ1
水	小さじ2
ごま油	少々

【作り方】

- ① チキンスープに、にんじん(いちょう切り)ともどしたしいたけ(干切り)を入れて煮る。
- ② にんじんが煮えたら、調味料を加える。
- ③ とうがん(1.5cm角)、えび、豆腐(1.5cm角)の順に加える。
- ④ 最後に、ごま油を入れ一煮立ちさせ、仕上げる。

* とうがんは冬の瓜と書きますが、7月~9月が旬の野菜です。皮が固いため、切らずにそのまま冷暗所に保存すると冬までもつことから冬瓜という名前がついています。

* 冬瓜は95%以上が水分で低カロリーの食材です。利尿効果があるので、昔からむくみとりに用いてきました。ビタミンCが豊富なのでカゼなどの予防にも効果があります。