

# うまのまのきゅうしよく9月

令和6年9月2日  
江戸川区立宇喜田小学校  
校長 青山 美和子

新学期が始まりました。暦の上では秋とはいえ、残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期です。生活リズムの乱れは、体調不良の原因にもなります。夏休みに生活リズムが乱れてしまった人は、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、生活リズムを整えましょう。



## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

生活リズムを整えるには、1日3食規則正しく食事をする事が大切です。毎日の食事作りをする上で「これで栄養バランスは大丈夫かな？」と心配になる方もいらっしゃると思います。日々の食事作りの参考になるよう、栄養バランスを考えた食事の選び方について紹介します。

### ● 選び方の基本 主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

<b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	<b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず 	<b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物 
---	--	--

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

<b>牛乳・乳製品</b> 	<b>果物</b> 
-------------------	---------------

### ● コンビニで買う場合（例） 給食の組み合わせも参考にしてください。

<b>主食</b> おにぎり、そば、パン 	<b>主菜</b> 冷ややっこ、焼き魚、からあげ、ゆで卵 	<b>副菜</b> サラダ、煮物、スープ 
-----------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

市販のお惣菜は塩分が多く含まれているものもあります。营养成分表示を確認し、とりすぎないようにしましょう。



### 1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安

小学生（低学年／中・高学年）	中学生
1.5g 未満 / 2g 未満	2.5g 未満

## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

9月1日は「防災の日」です。また、夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

### ローリングストックのポイント

**備える**

<b>水</b> ● 1人1日3リットル × 3日以上必要。 	<b>食料品</b> ● 食べ慣れているもの。 ● 保存性の高いもの。 ● 調理不要で食べられるもの。 	<b>その他</b> ● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ● カセットコンロ・ボンベ。 
---------------------------------------	--	--

<b>買う・買い足す</b> ● 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。 ● 使った分を買い足す。 	<b>食べる・使う</b> ● 賞味期限が切れる前に消費する。 ● 古いものから使う。 
--	---

### 給食レシピ「お月見団子 白蜜がけ」行事食～十五夜～

秋の行事といえば「お月見」です。今年の十五夜は9月17日です。給食でも、白と黄色の白玉団子に、白蜜をかけたお月見団子を提供します。ぜひ作ってみてください！

<材料 4人分>

- 白玉粉 50g
- 絹ごし豆腐 50g
- 白玉粉 50g
- 絹ごし豆腐 25g
- かぼちゃ 25g
- ※水（硬さ調整用）
- ・水 大さじ1
- ・砂糖 大さじ2

<つくり方>

- ① 水と砂糖を煮詰めて濃いめの蜜を作っておく。
- ② 白玉粉と手でつぶしいれた豆腐を混ぜ、水を少しずつ加えながら耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねたら、2cmほどに丸める。
- ③ かぼちゃは皮をむき、ラップをしてレンジで2～3分加熱し、フォークでつぶす。かぼちゃと白玉粉、豆腐、水で②と同様にして黄色いお団子を作る。
- ④ 鍋に湯を沸かし、②③をゆでる。浮いてきたら、水にとる。食べる直前に水けを切り、蜜をかけて出来上がり☆

### ～保護者の方へのごお願い～

給食の配膳時には、衛生管理の観点から、給食当番はマスクを着用します。当番の時はきれいなマスクを毎日持たせてください。  
また、テーブルクロスを敷くことで、机が衛生的で楽しい食卓に変わります。こちらも毎週末に持ち帰りますので、洗濯をして翌週月曜日に必ず持たせてください。