

9月給食たより

令和8年度 9月号
江戸川区立春江小学校
学校長 小林 麻子
栄養士 原村 恵

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ蒸し暑い日が続きます。休み明けは起きられなかったり、食欲がわかかなかったりするかもしれませんが、早寝早起きを心がけ、3食しっかり食べて、暑さに負けずに元気に過ごしましょう。

《今月の給食目標》



給食のマナーを身に付けましょう

食事をするときには、自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。また、食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、なるべく残さず食べましょう。

おはしは正しく持ちましょう

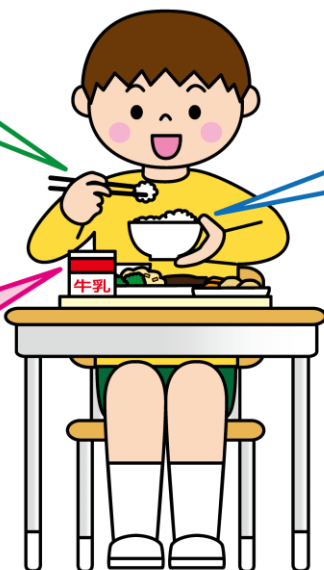
- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう

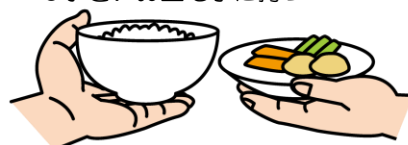


- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

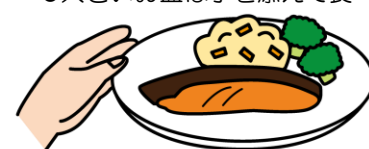


おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



！ 食べるときに気をつけること

★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう



★口を閉じてよくかんで食べましょう



★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう





あさ す かた み なお

朝の過ごし方を見直してみよう

はや お

1 早起する

いえ で し かん し かんはんまえ
家を出る1時間～1時間半前には起きましよう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

あさ

かなら た

2 朝ごはんを必ず食べる

あさ ねむ からだ あたま のう め
朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人は、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

い

3 トイレに行く

あさ べん び い しゅうかん
朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

たまご にく さかな だいすせいひん
(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

やさい かいそう
(野菜・きのこ・海藻・いも類など)



果物

くだもの



牛乳・乳製品



なにか いそが あさ かんたん ちょうり た
何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。
野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

9月9日(水) 埼玉県郷土料理

《かてめし》

さいたまけんちち ぶ ち ほう きょう どりょうり ちいき こめ
埼玉県秩父地方の郷土料理です。この地域は米の生産量が少なかったため、ご飯の量を具で増やしたのが「かてめし」です。「かて」は「米を炊くときに量を増やすための具材」のことを意味します。

《つみっこ》

さいたまけん こむぎ せいざん さか ぶんか ね づ
埼玉県は小麦の生産が盛んで、うどん文化が根付いています。「つみっこ」は、うどんよりも手早く作れることから、特に忙しい時に重宝した郷土料理です。「つみっこ」は「つみとる」という意味の本庄地方の方言で、小麦粉を水で練って作った生地を「つみとる」ようにちぎって鍋に入れたことからこのように呼ばれるようになりました。

9月18日(金) 世界の料理・インド

《ダルキーマカレー》

「ダル」とは「豆」のことを意味する言葉です。その名前の通り、ダルカレーは豆を使って作るカレーです。インドは、カレーが生まれた国であり、豆類の生産量が世界の中でも特に多いため、この料理が親しまれています。この日は大豆を入れて作ります。また、「キーマ」とは「細かいもの」を表す言葉であり、ひき肉を使ったカレーのことをいいます。

《カチュンバル》

インドでは定番のサラダで、野菜をレモンとスパイスで和えて作ります。チリパウダーで辛みを効かせているので食欲をそそります。クミンやコリアンダーでアレンジしても美味しく作れます。

7月 1年生が授業でとうもろこしの皮むきをしました

子供たちは時に苦戦しながらも一生懸命皮をむいてくれました。1個1個粒の大きさが違うことに驚いたり、自然の食物に触れることで新たな気付きも得られたようでした。終わった後も「楽しかった」と話してくれました。むいてもらったとうもろこしは、その日の給食で「茹でとうもろこし」にして提供しました。普段とうもろこしが苦手だけど、頑張ってむいたから食べてみたと話す子もいました。

