

# きゅうしよくだより



れいわ ねん がつごう  
令和6年9月号  
えどがわくりついちのえしやうがっこう  
江戸川区立一之江小学校

2学期が始まりました。まだまだ残暑が厳しいですが、「暑さ寒さも彼岸まで」といいます。9月22日辺りの秋のお彼岸を超えると、少しずつ秋らしさが感じられるようになると思います。9月の給食も夏の料理から、秋の食材を使ったメニューへと変化していきます。

9月の給食・  
栄養目標

給食

準備や片付けをみんなで協力しよう

栄養

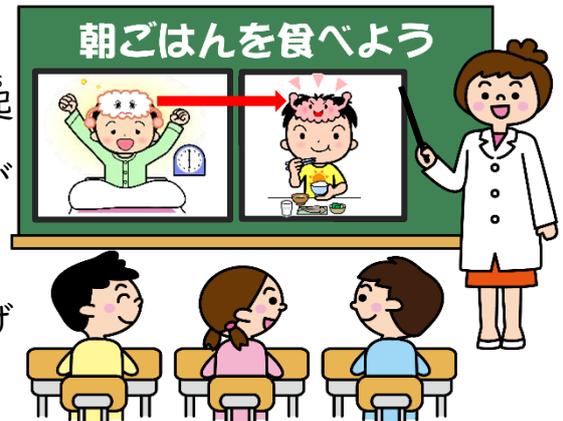
朝食は毎日食べよう



## 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

### なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も脳はエネルギーを使います。そのため、朝起きた時に脳はエネルギー不足になっているので、朝ごはんが必要です。脳がエネルギーとして使うのはブドウ糖です。また、朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。

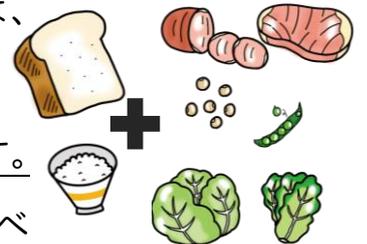


### パンだけじゃだめなの？

脳の栄養となるブドウ糖はおもに炭水化物から作られます。では、炭水化物の多いパンやご飯だけを食えばいいのでしょうか？

→ 炭水化物をエネルギーに変えるためにはビタミンB1が必要です。

ビタミンB1は豚肉や大豆などに多く含まれます。また朝に野菜を食べるとビタミン類や食物繊維が多くとれ、体の調子を整えてくれます。



### どうしたらいいの？

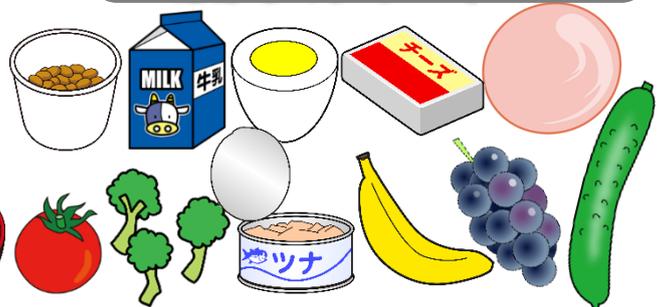
朝の忙しい時間に手間のかかる調理はなかなか

難しいですね。牛乳や納豆、ハム、ツナ、果物、

前日の夕食の残りなどそのまま食べられるものを

活用したり、みそ汁を野菜たっぷりに

したりすることをおすすめします。



そのまま食べられる朝食の  
おかず、デザート例

みんなで協力しよう!

# あとかたづ 後片付けもしっかりお願いします!

あとかたづ 後片付けまできちんとしてこそ、楽しい給食になります。給食の後片付けのポイントです。



食器の中に  
残りがついていないか  
確かめる。

食べ残しはきまりに  
したがって食缶など  
に戻す。



食器はきちんと  
重ね、スプーン  
やはしは向きを  
そろえて返す。

机の上や配ぜん台  
をきれいにする。



## お月見を楽しんでみませんか?

2024年の十五夜は  
9月17日です。

1年の満月の中でも昔からとても美しいとされてきた「中秋の名月」はとくに「十五夜」ともよばれています。

一之江小学校の給食では9月17日に月に見立てたカボチャ入りの白玉を入れた月見汁を作ります。

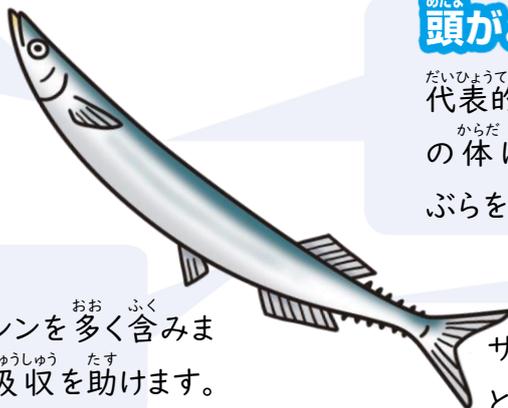


## 旬の味、サマを食べよう!

さんまの塩焼きが9月  
17日の給食に出ます!

じつはメダカと  
同じ仲間の魚

ダツ目の魚です。下の受け口が長いことが特徴です。



頭がよくなり、血液サラサラ!

代表的な青背の魚でDHA,EPAなど、人間の体にとってよいはたらきをするn-3系のあぶらを多く含んでいます。

ビタミン類も豊富!

ビタミン D・E・B12・ナイアシンを多く含みます。ビタミンDはカルシムの吸収を助けます。

体をつくるたんぱく質源!

サンマのたんぱく質のアミノ酸バランスはとともよく、丈夫な体づくりに役立ちます。



# ぼうさい ひ 防災の日



9月1日は「防災の日」です。この日に関東大震災があったことを機に、災害に備え、どのように行動すればいいのかをあらためて確認して学ぶ日です。そして8月30日から9月5日までは「防災週間」です。災害はいつ起こるかわかりません。防災関連の物資の準備・点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。



## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

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

みず

#### 水

- 1人1日3リットル × 3日分以上必要。



しょくりょうひん

#### 食料品

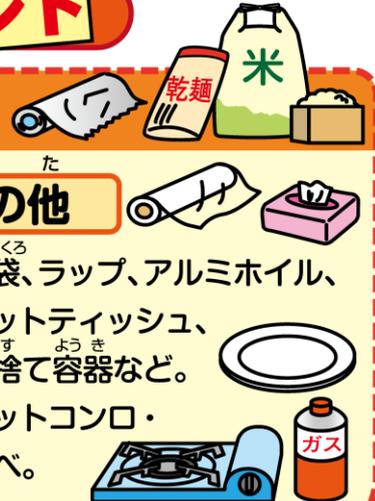
- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



た

#### その他

- 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。



#### 買う・買い足す



- 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。



#### 食べる・使う



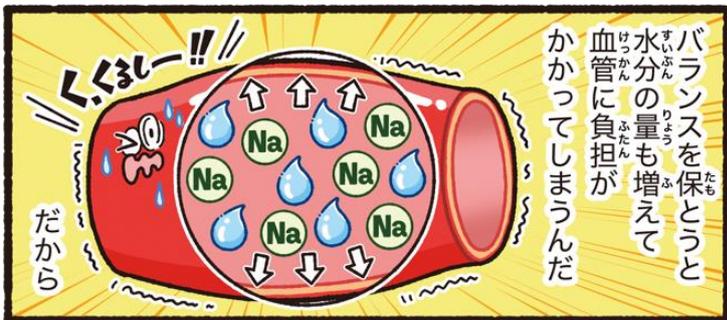
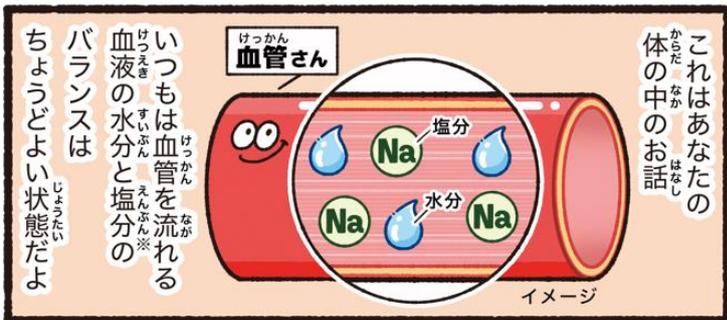
- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。





いいことたくさん！

とりすぎると…



※塩分…ナトリウムのことを表しています

給食きゅうしょくにどんな地場産物じばさんぶつが使つかわれているか  
探さがしてみましよう。

塩分えんぶんのとりすぎに気きをつけて、  
体からだを大切たいせつにしましよう。