

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

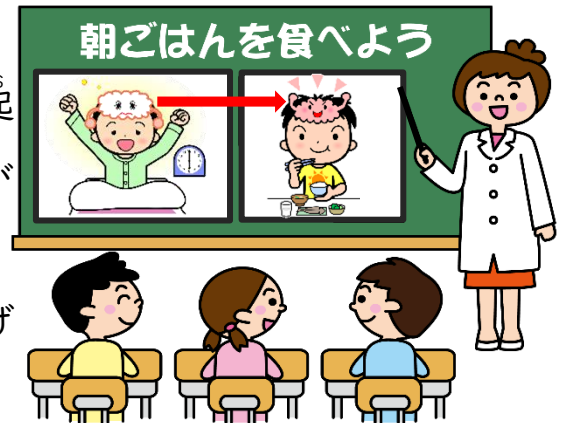
朝食は毎日食べよう



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。

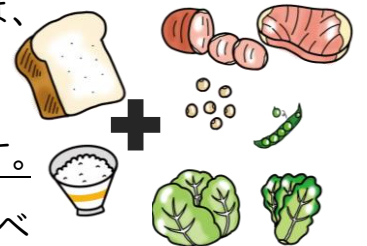


パンだけじゃだめなの？

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？

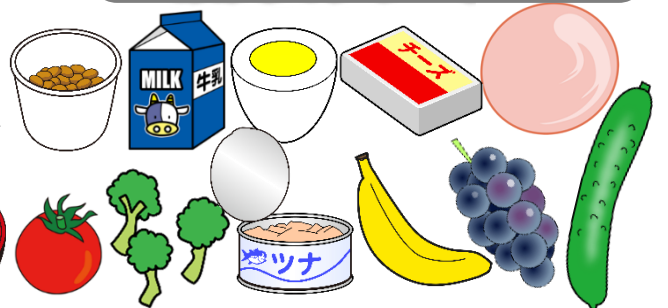
朝の忙しい時間に手間のかかる調理はなかなか

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。

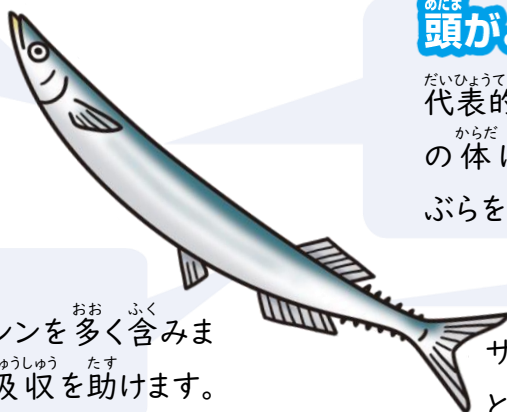


旬の味、サマを食べよう!

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。



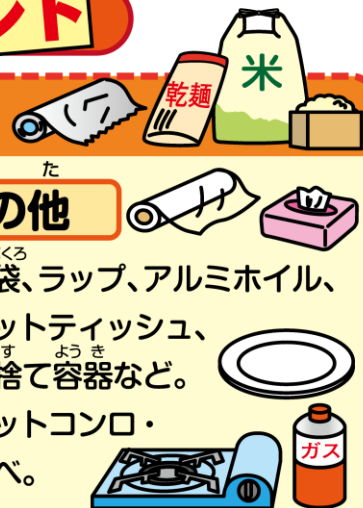
食料品

- 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。



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

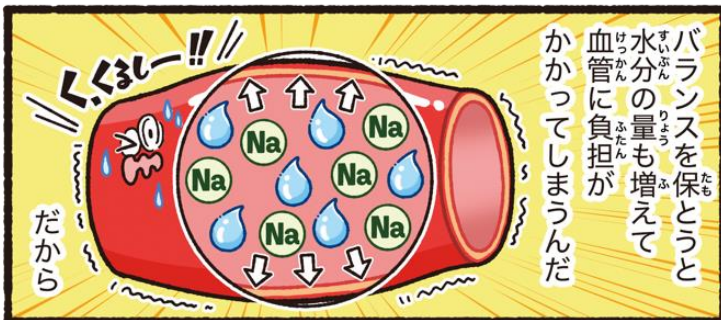
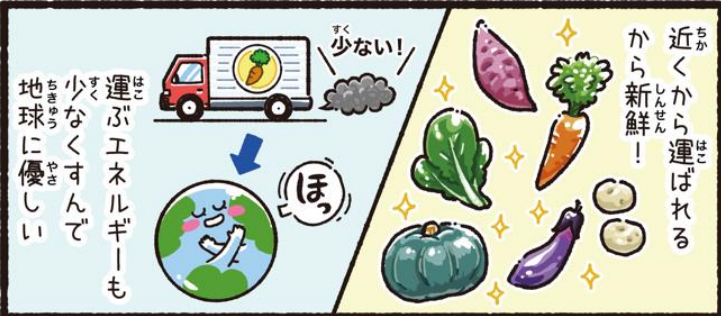
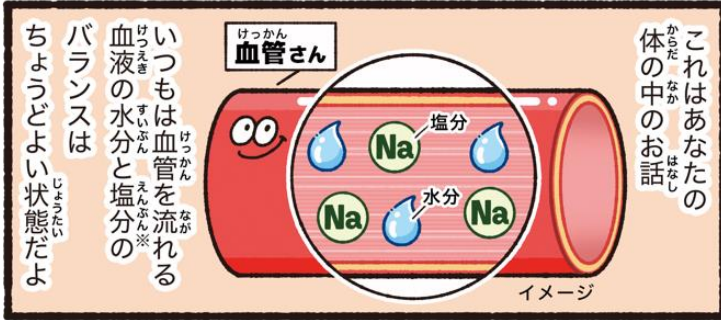
- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。





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

給食きよ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。