

9月 きゅうしょくだより

令和6年9月2日
江戸川区立鎌田小学校
校長 石渡 靖
栄養士 黒島 絵莉菜

夏休みも終わり、学校生活が再開しました。毎日元気に過ごすには、早寝早起きをして、食事を3食しっかりと摂り、生活のリズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを取れるよう、指導していきます。

給食目標 食事のマナーを身に付けよう

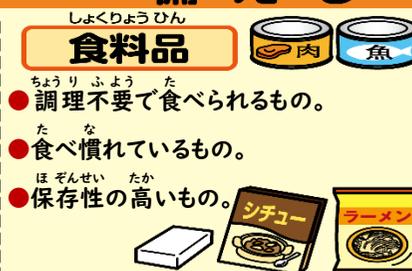
今月の給食目標は「食事のマナーを身に付けよう」です。

食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事のマナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないためやきれいに食べるために守ってほしいことです。一人一人が少しマナーに気を付けると、皆が気持ちよく給食の時間を過ごすことができます。なにより、今食事のマナーを身に付けるとこれから大人になってからもずっと役に立ちます。ぜひマナーに気を付けて食事をしてみましょう。

「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。

備える

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

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。



秋の野菜・果物

給食では秋が旬の野菜や果物をたくさん使っています。秋の味覚を楽しみましょう。

さつまいも：芋類の中でも多くの食物繊維が含まれていて、腸内環境を整えてくれます。



さといも：カリウムが豊富で、芋類の中で最も低カロリーです。独特のぬめりは、脳細胞を活性化する働きがあります。



しいたけ：食物繊維が豊富で、コレステロール低下の効果があります。うまみ成分も豊富です。



りんご：整腸作用、排便効果があり、血糖値の正常化にも効果的で、肥満や糖尿病予防にも役立ちます。



かき：ビタミンCが豊富で、みかんの約2倍あります。ビタミンB1やB2、カロテンも豊富です。



給食レシピ紹介

さつまいもは150℃位の低温で揚げることで、甘味を引き出します。揚げ色も少しついている方が、香ばしくておいしいです。



・さつまいものアーモンド揚げ (分量 4人分)

さつまいも	1個
揚げ油	適量
水	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2
塩	少々
アーモンド	大さじ1

・作り方

- ① さつまいもは皮つきのままよく洗い、拍子切りにして水にさらし、アクを抜く。
- ② 水に砂糖を加え、煮詰めたシロップを作る。
- ③ さつまいもの水気をよくきり150℃の油で素揚げする。
- ④ アーモンドをから炒りする。
- ⑤ 揚げたさつまいもにシロップを絡め、アーモンドを混ぜ仕上げる。

9月の給食

12日 郷土料理(石川県) みたまとは、黒豆ともち米を蒸した黒豆のおこわのことで、石川県では、お祝いの席などで振る舞われます。めった汁はさつまいもや豚肉を使った具沢山のみそ汁です。祭りの時などに大量に作られ振る舞われます。

17日 お月見献立 秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里芋をお供えしたり、食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里芋の形のものなど、さまざまです。給食ではかぼちゃいりの白玉団子をお月様に見立てた、月見汁を提供します。