

食育だよ!

令和4年度9月号

練馬区立関町北小学校

校長 吉川 文章
栄養士 岩元 美幸



『早寝早起き朝ごはん運動』
シンボルマーク

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



ビタミンB1を多く含む食品



アリシンを含む食品



食欲を増す工夫

食欲を刺激する!

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



香辛料



香味野菜



酸味のある食べ物



食事の彩りを意識!

「おいしそう」と思う見た目大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。



楽しく食べる!

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気でお食事を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



《9月の献立よ!》

9日(金)・・・重陽の節句・十五夜にちなんだ献立

9月9日は重陽の節句です。五節句の一つで「菊の節句」とも言われています。菊を鑑賞し、菊の花を浮かべたお酒(菊酒)をたしなみ、長寿をお祝いします。給食では、食用菊を和え物に使用した「菊の花のポン酢和え」を作ります。

10日は十五夜です。十五夜(旧暦8月15日)は、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもともになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月10日です。「中秋の名月」「芋名月」とも言われます。芋名月にちなみ、汁物に里芋を入れ、デザートに「みたらし団子」を作ります。

重陽の節句、十五夜を合わせた行事食です。

16日(金)・・・和の食材ひじき

煮物でおなじみのひじきをたくさん入れて、チャーハンを作ります。鉄分・カルシウムを多く含むひじきなどの海藻は、子供たちにたくさん食べてもらいたい食材のひとつです。ひじきごはんに入れる量よりも多く使用しますが、豚バラ肉と一緒に炒めて味わいの良いチャーハンに仕上げます。

22日(木)・・・秋分の日(23日)にちなんだ献立

23日の秋分の日を彼岸の「中日」と呼び、その前後の三日間を含めた7日間が彼岸の期間です。このころに咲くのが、萩の花です。給食では、ささげの赤と枝豆の緑を萩の花にみたくて「萩ごはん」を炊きます。

26日(月)・・・世界の料理

今月は、韓国料理で「タッカルビ丼」を作ります。タッカルビは鶏の骨付き肉を炒める料理を意味していますが、鶏もも肉を使い、コチュジャンで味付けします。甘辛い味でごはんが進みます。

30日(金)・・・秋の味覚、秋刀魚

今年も高値が予想される秋刀魚ですが、旬の味を感じてほしいので、「さんまご飯」を炊きます。味付けしたご飯に、短冊に切った秋刀魚を油で揚げて、生姜風味のタレとあわせませす。魚が苦手な人にも食べられる味付けです。



保護者の皆様へ

給食費についてお知らせ

給食費の引き落とし口座に指定いただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高を、引き落としの前日までにご確認ください。ご協力をお願いいたします。

9月の引き落とし日は**9月15日(木)**です。