

# 9月給食だより

練馬区立早宮小学校

栄養士 中 智子

なが なつやす お がっこうせいかつ あき しょくよく たか きせつ なつ つか  
長い夏休みが終わり、学校生活が始まります。秋は食欲が高まる季節ですが、夏の疲れがどつと  
で たいちよう やす あいだ みだ せいかつ ととの まいにち  
出て、体調をくずしやすい時期でもあります。休みの間に乱れてしまった生活リズムを整え、毎日  
げんき  
元気にすごしましょう。

## 【給食に使用する旬の食材】



トマト とうもろこし ナス



さつまいも きのこと くり

他にも きょうぼう・梨 など 旬のくだものを使用します。

## 生活リズムをととのえましょう

なが なつやす あいだ はやね はやお きそくただ しよくじ  
長い夏休みの間、早寝・早起き・規則正しく食事をとる  
ことはできていたでしょうか？ 体のリズムがくずれて  
しまうと、体調もくずしてしまいがちになります。

きそくただ からだ げんき す  
規則正しい体のリズムで元気に過ごすために、まずは  
あさ 朝ごはんを食べて脳を自覚めさせることがとても大切です。



## 【食献立の紹介】

### 25日 きのこのスープ

材料(4～5人分)

ベーコン	20g	鶏がらスープの素	大さじ1
ぶなしめじ	50g	水	3カップ
えのきたけ	50g	片栗粉	大さじ1弱
まいたけ	50g		水
ねぎ	75g	食塩	小さじ1弱
にんじん	50g	しょうゆ	小さじ1
チンゲン菜	50g	清酒	小さじ1

きのこは水で洗わず、しめらせたキッチンペーパーで汚れをさっとふきとります。

作りかた

きのこを食べやすい大きさに切る。ベーコンは千切り、人参は短冊切り、チンゲン菜は2～3cmに切る。

鍋に水・鶏がらスープの素を加えて沸騰させ、ベーコン・人参・きのこを加えて煮る。

人参がやわらかくなったら調味し、を加えとろみをつける。

チンゲン菜を加え、火を止めて出来上がり。

給食では鶏骨を使ってガラをとっています。

## 秋の味覚

### きのこを食べよう



しめじ...『香りまつたけ味しめじ』と言われるほど、



おいしいきのこの代表です。

しいたけ...グアニル酸といううまみ成分がたっぷり。



乾燥させて干しいたけにすることで香りやうまみ、栄養が増します。

まいたけ...『見つけると舞うほどうれしい』というの



が名前の由来です。独特の歯ごたえが楽しめます。

えのき...クセがないのでどんな食材とも合いま



す。食物繊維やビタミンが豊富です。