

きゅうしょくだより

東馬区立上石神井北小学校

残暑がまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。秋は学校でいろいろな行事が行われます。生活リズムを見直し、早寝、早起き、朝ごはんを朝から元気に学校生活を送れるようにしましょう。

☆☆☆めざせ スッキリ生活！☆☆☆

★ステップ1 1日3食を、キチンと食べる【タイミングが大事】



人間の体は5・6時間おきくらいにお腹がすき、食事をするようになっていきます。1日3回の食事を(子どもには適度なおやつも)、ある程度決まった時間に食べるようにし、正しい食事にリズムをつくりましょう。

*食べる時間のない人は、今より30分早く起きる

早寝早起きは生活リズムや健康の基本です。夜型より朝型にしたほうが勉強も仕事も効率アップ!!

★ステップ2 主食+おかず1品の例

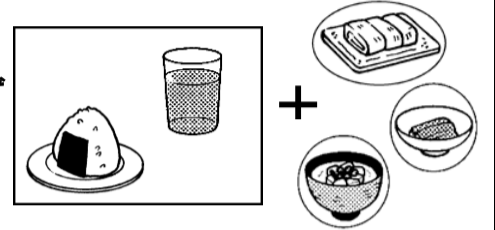
ごはん+みそ汁 / ごはん+納豆

パン+卵やハムなど パン+ツナサラダ

(*牛乳はパンやシリアルとはセットとセットと考えて)

ごはん+昨日の残りのおかず

シリアル+ハムサラダ



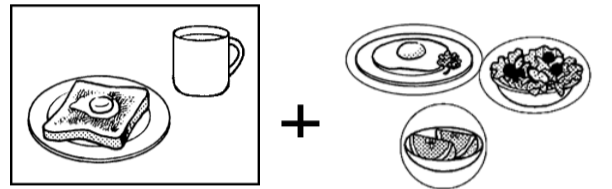
★ステップ3 もう1品加えて、さらにレベルアップの例

ごはん+みそ汁+魚の干物

ごはん+昨日の残りのおかず+みそ汁

パン+卵やハム+野菜サラダ

シリアル+ハムサラダ+果物



★ステップ4 栄養バランスを整え、理想の朝ごはんへ

ごはん+みそ汁+魚の干物+野菜の煮物やおひたし、常備菜など +果物

パン+卵やハム+野菜スープ+果物など

★9月のこんだてより

★十五夜にちなんで 9月8日

今年は9月8日が十五夜です。十五夜といえば月見団子が定番ですが、夜に家族で満月を見ながら食べることを加味して、給食ではお月見ゼリーを作ります。どんなゼリーがでるのか? お楽しみに!

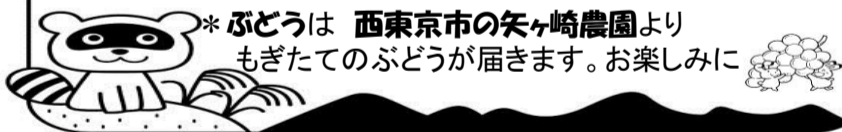
★9月9日は重陽の節句



桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒を飲み、長寿を祝います。この菊の節句にちなんで、菊花しゅうまいを作ります。

9月の果物

*梨は 1日は熊本県、18日は茨城県から、それぞれ届きます。



*ぶどうは 西東京市の矢ヶ崎農園より
もぎたてのぶどうが届きます。お楽しみに

★東北応援メニュー 9月12日

9月12日は福島県の郷土料理を作ります。めひかりは別名アオメエソという深海魚です。福島県いわき市の市の魚に認定されています。(給食で使う目は愛知県産の物です) ことじはスルメ、里芋、きくらげなどが入った煮物です。しっかり食べて、東北の復興を応援して、もちろん自分も元気になりましょう。

★インドネシア料理 9月24日

ナシゴレンはインドネシア共和国のバリ島の料理です。ナシゴレンの“ナシ”とはインドネシア語で“ごはん”のこと。そして“ゴレン”は“炒める”という意味。つまりナシゴレンはインドネシア風チャーハンです。ガイヤーンはコリアンダー(パイ)と調味料で漬け込んだスパイシーな焼き鶏です。

★愛知の郷土料理 9月26日

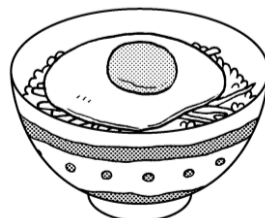
愛知県の郷土料理 “みそかつ”を作ります。運動会にみんなが全力を出せるように願いをこめて! とんかつを給食室で手作りします。ここに特製のみそだれをかけます。ご飯がススム一品です。

7月の給食食材産地

・しょうが(高知)	・舞茸(新潟)
・にんにく(青森)	・とうがん(神奈川)
・にんじん(千葉、青森)	・ゴーヤ(宮崎)
・たまねぎ(佐賀)	・にら(茨城)
・セロリ(長野)	・かぼちゃ(茨城)
・だいこん(北海道)	・パセリ(千葉)
・きゅうり(群馬)	・トマト(青森)
・キャベツ(東京、群馬)	・とうもろこし(上石神井、茨)
・ごぼう(群馬)	・れんこん(茨城)
・長ねぎ(茨城)	・あなご(三陸産)
・じゃがいも(長崎、茨)	・えび(タイ)
・さやいんげん(茨城)	・いか(北太平洋)
・なす(埼玉)	・さば(ノルウェー)
・こまつな(埼玉、東京)	・ちりめんじゃこ(宮崎県)
・もやし(栃木)	・とびうお(東京都八丈島)
・ゆでたけのこ(愛媛)	
・小玉すいか(茨城)	・はいがまい(北海道)
・チンゲンサイ(茨城)	・もち米(佐賀)

かんたん! 朝ご飯レシピ

もやし卵どんぶり



もやしを炒めてしんなりしたら、卵を割り入れて塩こしょうを入れ、ふたをして弱火で5分加熱します。茶わんにごはんを盛り、上に乗せてでき上がり。

のりじゃこトースト



じゃこにマヨネーズを混ぜて、食パンの上にのせます。その上に小さくちぎったのりとチーズをのせて、トースターで焼いてでき上がり。

