

7月の献立より

行事食 七夕

七夕は日本を含む東アジアで行われている行事です。笹の葉に願い事を書いた短冊を飾る風習は日本独自のものです。

七夕は年中行事の一つであり、儀礼や祭と同等の非日常を意味する「ハレ」に当たる日です。5日の給食ではちらし寿司を作り、天の川に見立てたそうめん汁を予定しています。



食育の日 ソウル料理

17日は食育の日として、韓国のソウル料理を取り入れます。ソウルも世界都市農業サミットの参加都市です。ビルなどが多いソウルでは、屋上菜園や家庭菜園が盛んです。

給食では韓国料理の代名詞とも言えるキムチを使った豚キムチ丼と、日本でも馴染みのあるナムルやわかめスープを副菜に取り入れる予定です。

食材体験

1、2年生の生活科の学習として食材体験を行います。枝豆は1年生が、とうもろこしは2年生がそれぞれ観察しながらさや取り、皮むきを行い給食に使用します。どちらも、練馬区内の農家さんから直接仕入れたものを使います。その日の早朝に収穫した朝採れの野菜なので、新鮮な美味しさが味わえます。



セレクト献立

18日はセレクト献立の日です。今回は鶏の照り焼き、またはおろしハンバーグの2種類からのセレクトです。

食事を選択する機会はと多々あります。好きなものを選ぶ楽しさも大事ですが、含まれる栄養で選ぶことも大切です。肉か魚かでは同じ主菜で似た栄養ですが、肉ばかり、野菜ばかりなどになると栄養が偏ります。児童生徒にはセレクト献立を通じて食品を選択する能力を身に付けてほしいと思います。

朝ごはんを食べよう③ 夏休み編

朝ごはんの内容

朝ごはんにご飯やパンは用意しやすいと思いますが、おかずまで用意するとなると時間の無い朝にはハードルが上がります。みそ汁やスープなどのインスタント食品や納豆などの加工品を活用すると時短になりますが、ワンパターンになると飽きてしまいます。

農林水産省では朝ごはんの啓発を行っており、5分以内で作れる料理のレシピなども紹介されています。自分で作る朝ごはんコンクールの参考にして、夏休みで充実した朝ごはん習慣を付けて2学期を迎えてください。



農林水産省のHPIは

めざましごはん



朝ごはんの時間

朝ごはんは毎日何時に食べているでしょうか。学校がある日は登校時間に間に合うように食べていると思いますが、夏休みになるとつい夜更かしして朝寝坊することもあるかもしれません。

朝ごはんは午前9時までに食べると良い状態で1日を過ごせるとされています。朝ごはんは3時間ほどで消化され、その後は血中ブドウ糖濃度が下がります。昼食を12時台にとるとすると、9時まで朝ごはんできれいエネルギーの補給になります。長い夏休みに、“朝ごはんを” “良い時間に” “望ましい内容で” 食べる習慣を付けて欲しいと思います。

