

給食だよ！

9月

令和8年9月1日
杉並区立浜田山小学校

2学期が始まりました。毎日元気に過ごすには、早起き、早寝をして3食しっかり食べて生活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を心がけましょう。

給食では、秋の実りに感謝する行事にふれて、食べ物を大切にする気持ちも育てたいと思います。同時に、2学期も、安全でおいしい給食づくりに励みたいと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。

給食室 一同

年に一度は、再確認して備えましょう！

9月1日は防災の日

ローリングストック法

ローリングストックとは、普段、食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

朝食で3つのスイッチオン

体のスイッチ

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ

体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。

☆作ってみませんか☆ 3日の献立 宮崎県の郷土料理「チキンなんぼん」 4人分

・とりむね肉50g/1枚 そぎ切4枚 ←家庭では、ひと口大にカットしたものでも！

・しょうゆ 小さじ1 ・酒小さじ1 ★給食では、卵のかわりに「**ノエッグ マヨネーズ**」を使用して作ります♪

・おろしにんにく 1/2かけ ・おろししょうが 1/2かけ

・**マヨネーズ** 大さじ1

・小麦粉 大さじ3

・ベーキングパウダー 小さじ1/3

・水 大さじ2強

（タレ）

・薄口しょうゆ 小さじ2 ・酢 大さじ1

・砂糖 大さじ1 ・レモン果汁 小さじ2

① とり肉にしょうゆ〜マヨネーズまでを合わせ下味をつける。

② 小麦粉〜水を合わせ、①をくぐらせる。

③ 揚げ油を火にかけ、きつね色になるまで揚げる 170℃4分程度

④ タレの材料の薄口しょうゆ〜レモン汁を合わせひと煮たちさせる。

⑤ ③のとり肉に④のタレをかけて完成。

☆タルタルソースを添えるのが本場の味だそうです。